ENVIE CAPRICHO PARA 80530
APENAS
4,99
CAPRICHO
Pôster
VITOR
DE
MALHAÇÃO!
Abril
Selena
"Me sinto
forte e
confiante"
NEW
MAKE
Truques e
produtos
que você
precisa
conhecer!
AULA DE SKATE
Nossa
estagiária
caiu e conta
como é!
VOLTAR
PRO EX?
O que faz
os garotos
tentarem
de novo
Turbine
seu estilo
• Look inverno:
short de couro,
bota e creeper
• O jeito fofo
de usar a
moda militar
OS LIVROS
QUE VÃO
MUDAR
SUA VIDA
Que
lindo!
EDIÇÃO Nº 1174 • 5.MAI.2013
ISSN 0008-594-4
LINDOS! BRUNO MARS + LUAN SANTANA + OS GATOS DE SANGUE BOM

here's to
THE
BRAVE GIRLS
NO. 0013
PHOTO NO. (I) NASHVILLE SESSIONS
Taylor Swift
Keds®
FACEBOOK.COM/KEDS

busca

DESTAQUES

As novidades mais quentes do mundo do make!

Foto Marcio Del Nero

Nossa estagiária aprendeu a andar de skate e conta como é

Foto Daigo Oliva

4. **Oi da editora**
6. **Diz aí**

FAMOSOS

8. **Cliques**
OMG, 1D de cera! Derretemos...
10. **Fofoca**
Sophia e Fiuk é amor!
14. **Cinema e TV**
O elenco de *Sangue Bom* é talentoso e lindo
16. **Selena Gomez**
Nossa editora encontrou a diva em Los Angeles
20. **Bruno Mars**
O baixinho mais gato da música faz você suspirar

MODA E BELEZA

22. **O look**
O belo coque de Bella Thorne. Vamos copiar?
24. **Make**
Batons escuros para usar no friozinho. Coragem!
26. **Cabelo**
27. **Aprovados**
Entregue-se ao verde-esmeralda. É *trendy*!
28. **Departamento**
30. **It Girls**
Os looks do Coachella
31. **Dúvida de moda**
Dois jeitos de usar shortinho de couro
32. **Manual**
Truque de mestre: tutorial do falso chanel
34. **Como usar**
O creeper que combina com você
35. **Meu corpo**
Livre-se da enxaqueca. Ninguém merece!
36. **Guarda-roupa**
Cinco looks lindos pra você
38. **Semana de moda**
Inspire-se nas estilosas que passaram pelo Fashion Rio
44. **Cabelo de salão**
Dez dicas para ter fios com brilho e hidratados
52. **Moda**
O estilo militar mais *girlie* que você ja viu

PÔSTER

42. **Guilherme Leicam**
O Vitor de *Malhação* é o príncipe que você pediu

VOCÊ

60. **Na real**
A menina que fura poços onde há seca
61. **Sexo**
Na primeira vez...
62. **Terapia de grupo**
64. **Confessionário**
Quando os garotos topam tentar mais uma vez?
70. **Clássicos**
Os livros que vão mudar a sua vida

DIVERSÃO

72. **Testes**
74. **Alguém me explica**
Vai rolar um conflito entre as duas Coreias?
75. **Micos**
76. **Universo CAPRICHO**
78. **Favoritos**
80. **Horóscopo**
82. **Depois dos quinze**

Capa
Foto Truck Archive **Tratamento de imagem** Marcelo Calenda

ONDE COMPRAR

3:AM: 3am.com.br; **Afghan:** afghan.com.br; **Ágatha:** (11) 5189-6657; **Alta Moda É...:** 0800-0212652; **Antix:** (11) 3333-1027; **Antonella:** antonella.com.br; **Arezzo:** (11) 3034-0097; **Aspa:** 0800-0261841; **Avon:** 0800-7082866; **B. Luxo:** (11) 3062-6479; **Benefit:** (21) 3543-5949; **Bioderm:** 0800-0261919; **Bisi:** bisiteen.com.br; **Botswana:** botswana.com.br; **C&A:** (11) 2131-0004; **Chilli Beans:** chillibeans.com.br; **Coca-Cola Clothing:** (47) 3247-3000; **Condor:** 0800-476666; **Contém 1g:** 0800-7751300; **Cravo & Canela:** cravoecanela.com.br; **Cyzone:** 0800-7788992; **Daiane Tricot:** daianetricot.com.br; **Dailus Color:** (11) 2227-3333; **Dakota:** (54) 3281-8090; **Dior:** 0800-170506; **DoCaíque:** sandaliasdocaique.com.br; **Dona da Bijoux:** (11) 3333-3237; **Dona Florinda:** donaflorinda.com.br; **DTA:** dtajeans.com.br; **Dzarm:** 0800-473114; **Eclectic:** eclectic.com.br; **Ecologie:** 0800-7738558; **Elke:** 0800-117707; **Emme:** blogdaemme.com.br; **Enjoy:** enjoy.com.br; **Espaço Fashion:** (11) 5181-2334; **Famel:** famel.com.br; **Favela Hype:** (21) 2431-9590; **Fernanda Shammas:** fernandashammas.com.br; **Fill Sete:** fillsete.com.br; **FiveBlu:** fiveblu.com; **Floractive:** (11) 4277-0247; **Fuller:** tupperware.com.br; **Ga.ma Italy:** 0800-7244262; **Garimppo:** garimppo.com.br; **Hanami:** hanami.com.br; **Imporium:** imporium.com.br; **Jequiti:** 0800-7767575; **Jessica Di Netti:** jessicadinetti.com.br; **J'ore:** (21) 2431-2499; **Jorge Alex:** jorgealex.com.br; **Josefina Rosa Cor:** josefinarosacor.com.br; **Klass Vough:** (11) 3208-3047; **L'Apogée:** (49) 3223-5901; **Leeloo:** leeloo.com.br; **Le Postiche:** lepostiche.com.br; **Lez a Lez:** (47) 3373-7000; **Licci:** (21) 2256-2024; **Loja 18:** (11) 5181-7959; **Lojas Americanas:** 4003-4848; **Lupo:** (11) 5181-9773; **MAC:** 0800-8921695; **Make Up For Ever:** (21) 3543-5949; **Marisa:** marisa.com.br; **Marcelo Beauty:** 0800-552889; **Mercatto:** mercatto.com.br; **Marco Boni:** (11) 4615-6501; **Mary Kay:** 0800-163113; **Meias 6:** meias6.com; **Melissa:** 0800-9798898; **Moleca:** 0800-5413536; **Mundial:** 0800-5412595; **My Gloss:** myglossacessorios.com.br; **My Philosophy:** myphilosophy.com.br; **Natura:** 0800-115566; **Nivea:** 0800-7764832; **O Boticário:** 0800-413011; **Océane Femme:** (11) 2171-0142; **Oh, Boy!:** ohboy.com.br; **Olook:** olook.com.br; **Orgânica:** (11) 4151-9300; **Panapaná:** panapana.com.br; **Pantene:** 0800-7015515; **Panvel:** 0800-6429001; **Passarela:** passarela.com.br; **Pernambucanas:** 0800-7249200; **Pinkbiju:** (11) 2093-1377; **Portfolio:** portfolio.com.br; **Quem disse, Berenice?:** 0800-7266482; **Quintess:** (47) 3331-6666; **Renner:** lojasrenner.com.br; **Revlon:** 0800-7733450; **Riachuelo:** 0800-7014342; **Ricca:** (11) 3371-9599; **Ruby Kisses:** (11) 2369-4004; **Sachê Professional:** (43) 3027-5656; **Santíssima Moda:** santissimamoda.com.br; **Schutz:** schutz.com.br; **Seiki:** (11) 3062-0485; **Selo:** selodecontrole.com.br; **Sheer:** 0800-7737344; **Tabita:** tabita.com.br; **Taiff:** 0800-171655; **Toli:** toli.com.br; **Top Beauty:** (11) 4402-2552; **Topshop:** (11) 3152-6002; **Verídica It:** (11) 3672-2122; **Via Marte:** viamarte.com; **Vichy:** 0800-7011552; **Vult:** (11) 4736-8890; **Wallmart:** wallmart.com.br; **Wella:** 0800-7029966; **Yes Cosmetics:** 0800-9700444; **Zimpy:** zimpy.com.br.

oi da editora

Alerta de novidades

Extra, extra: tudo sobre o CD da Sel! Onde comprar um tricô fofo! Dicas da Disney!

Já faz algum tempo que a nossa amizade com Selena Gomez ficou mais próxima. Este ano, já havíamos encontrado a Sel em Nova York, quando ela mostrou sua intimidade com o mundo da moda e criou looks para um desfile. Ela estava linda e superfocada no trabalho, mas deixou escapar que, naquele momento, sentia-se infeliz.

Na semana passada, fomos a Los Angeles para o lançamento do seu novo CD. A editora Fê Catania conta que Selena estava segura e confiante e, desta vez, muito feliz. Não demorou e os boatos da volta do namoro com Justin Bieber esquentaram. A melhor notícia da entrevista, que começa na página 17: o Brasil está nos planos da turnê da cantora!

As novidades não param por aí. Em 7/5, chega às bancas o *Especial CAPRICHO Disney & Orlando 2013/2014*, uma seleção de tudo aquilo que você não pode perder na viagem. Elegemos as melhores atrações, as lojas mais sensacionais e até as comidinhas que você precisa experimentar (nós, claro, já provamos tudo!). Se a Disney está nos seus planos, você não pode perder!

Quer mais? Que tal dar uma renovada no seu guarda-roupa para passar um inverno lindo? A CAPRICHO e a C&A levam às lojas, a partir de 17/5, uma coleção com maxitricôs, jaqueta de couro com spikes, calças resinadas coloridas e camisetas com cortes muito especiais. Para combinar, escolha um dos esmaltes da CAPRICHO: pela primeira vez, eles também estarão na C&A.

Entrevistas exclusivas e reveladoras com as celebridades, um guia *insider* para a viagem dos seus sonhos e uma coleção de roupas desenhada especialmente para você (e acessível a todas as garotas do Brasil): essa é a sua CAPRICHO.

Afinal, nossa missão aqui, na CH, é tornar a adolescência a época mais incrível da sua vida! E a gente sabe que moda, música e Disney fazem você mais feliz.

Um beijo,
Giu

giuliana.tatini@abril.com.br

Fundador: VICTOR CIVITA (1907 - 1990)
Editor: Roberto Civita
Conselho Editorial: Roberto Civita (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Elda Müller, Fábio Colletti Barbosa, Giancarlo Civita, Jairo Mendes Leal, José Roberto Guzzo, Victor Civita
Presidente Executivo Abril Mídia: Jairo Mendes Leal

Diretor de Assinaturas: Fernando Costa
Diretor Geral Digital: Manoel Lemos
Diretor Financeiro e Administrativo: Fabio Petrossi Gallo
Diretora Geral de Publicidade: Thais Chede Soares
Diretora de Recursos Humanos: Paula Traldi
Diretor de Serviços Editoriais: Alfredo Ogawa

Diretora Superintendente: Brenda Fucuta
Diretor de Núcleo: Kaíke Nanne

Diretora de Redação: Giuliana Tatini

Diretora de Arte: Fabiana Yoshikawa **Editor:** Thiago Theodoro **Editoras:** Fernanda Catania (entretenimento) e Karolina Pinheiro (comportamento) **Editoras-assistentes:** Juliana Costa (beleza) e Monique Wolf Piton (moda) **Repórteres:** Fernanda Meirelles (entretenimento) e Giselle Hirata (comportamento) **Editor de arte:** Alberto Lins **Designers:** Bárbara Malagoli, Mariana Nóbrega e Tamy Rente **Estagiários:** Camila Saipp (beleza), Carina Maionchi (arte), Gabriela Zocchi (entretenimento) e Isabella Otto (comportamento) **CAPRICHO.COM.BR Editora:** Marina Bessa **Editores-assistentes:** Bruno Dias **Repórter:** Ana Mendonça **Designers:** Ana Paula Buzzo e Cibele Gomes **Estagiária:** Christiane Silva Pinto **Webmaster:** Gabriel Vilches Alves **Coordenadora Administrativa:** Vera Leite **CTI:** Alvaro Zeni (supervisor), Edvânia Silva, Erika Nakamura, Estevan Ortega, Juarez Macedo, Leandro Marcinari, Leo Ferreira, Regina Sano, Vanessa Dalberto e Zeca França

www.capricho.com.br

SERVIÇOS EDITORIAIS Apoio Editorial: Carlos Grasseti (Arte), Luiz Iria (Infografia) e Ricardo Corrêa (Fotografia) **Dedoc e Abril Press:** Grace de Souza **Pesquisa e Inteligência de Mercado:** Andrea Costa **Treinamento Editorial:** Edward Pimenta

PUBLICIDADE CENTRALIZADA Diretores: Ana Paula Teixeira, Marcia Soter e Robson Monte **Executivos de Negócio:** Ana Paula Teixeira, Ana Paula Viegas, Caio Souza, Camila Folhas, Camilla Dell, Carla Andrade, Claudia Galdino, Cleide Gomes, Cristiano Persona, Daniela Serafim, Eliane Pinho, Emiliano Hansenn, Marcello Almeida, Marcelo Cavalheiro, Marcio Bezerra, Marcus Vinicius, Maria Lucia Strotbek, Regina Maurano, Renata Miolli, Rodrigo Toledo, Selma Costa **PUBLICIDADE DIGITAL Diretor:** André Almeida **Gerente:** Virginia Any **Gerente de Publicidade Digital – Unidades e Parcerias** Alexandra Mendonça **Gerente Regionais:** Luciana Menezes **Executivos de negócios:** André Bortolai, Camila Barcellos, Caio Moreira, Carolina Lopes, Deborah Burmeister de Vargas, Elaine Collaço, Fabio Santos, Fabíola Granja, Flavia Kannebley, Gabriel Souto, Guilherme Bruno de Luca, Guilherme Oliveira, Juliana Vicedomini, Julio Cesar da Cruz, Martha Naves Martins, Rafael de Camargo Moreira, Renata Carvalho, Renata Simões **PUBLICIDADE REGIONAL Diretores:** Marcos Peregrina Gomez, Paulo Renato Simões **Gerentes:** Andrea Veiga, Cristiano Rygnard, Edson Melo, Francisco Barbeiro Neto, Ivan Rizental, João Paulo Pizarro, Ricardo Mariani, Sonia Paula, Vania Passolongo **Executivos de Negócios:** Adriano Freire, Ailze Cunha, Beatriz Ottino, Camila Jardim, Catarina Lopes, Caroline Platilha, Celia Pyramo, Clea Chies, Daniel Empinotti, Henri Marques, Ítalo Raimundo, José Castilho, Josi Lopes, Juliana Erthal, Leda Costa, Luana Issa, Luciene Lima, Paola Dornelles, Pamela Berri Manica, Rodrigo Scolaro, Ricardo Menin, Samara Sampaio de O. Reijnders **PUBLICIDADE SÃO PAULO Diretor:** Alberto Simões de Faria **Gerentes:** Sandra Fernandes **Executivos de Negócio:** Alessandra Calissi, Analucia Bertola, David Padula, Eduardo Chedid, Fernanda Melo, Flavia Magalhães, Karine Grigório, Juliana Compagnoni, Leila Raso, Luis Fernando Lopes, Mara Marques, Paulo Trindade, Reinaldo Murino, Roberta Maneiro, Samarah Almeida, Shirlene Pinheiro, Soraya Coen, Thaira Ferro **Assistentes:** Liliana Moura, Monise Barbosa **PUBLICIDADE INTERNACIONAL – Diretor:** Jacques Ricardo **Gerente:** Ricardo Mariani **Executivo de Negócios:** Julio Tortorello **INTEGRAÇÃO COMERCIAL Diretora:** Sandra Sampaio **MARKETING E CIRCULAÇÃO Diretora de Marketing:** [illegible] Faleiros **Gerente de Marketing:** Renato Cagno **Gerentes de Publicações:** [illegible] Morais **Analistas:** Carolina Bertelli, Fernanda Negrini, Giovana Campacci, [illegible], Isabela Horvat, Mariana Ottaiano **Estagiários:** Fernanda Gianoto, Isabella [illegible] **Gerente de Eventos:** Mônica Romano Agostinho **Analistas:** [illegible] Mariana Perri **Estagiária:** Mayra Benetti **Licenciamento:** Vanessa [illegible] **Gerente de Circulação Avulsas:** Eliane Soares e Carmen Lucia **Gerente de Circulação Assinaturas:** [illegible] **PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES Diretor:** [illegible] Renata Antunes **Consultor:** Rodrigo Bonomi **Processos:** Aline Dosi, [illegible] **ASSINATURAS Atendimento ao Cliente:** Clayton Dick **RECURSOS HUMANOS** [illegible]

Redação e Correspondência: Av. das Nações [illegible] São Paulo, SP, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000. **Publicidade** São Paulo e informações sobre representantes de publicidade no Brasil e no Exterior: [illegible]

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL: [illegible] Arquitetura & Construção, Aventuras na História, Boa Forma, [illegible] Casa Claudia, Claudia, Contigo!, Delícias da Calu, [illegible] Guia do Estudante, Guias Quatro Rodas, [illegible] Minha Casa, Minha Novela, Mundo Estranho, [illegible] Publicações Disney, Quatro Rodas, Recreio, [illegible] Superinteressante, Tititi, Veja, Veja BH, Veja [illegible] Vida Simples, Vip, Viva!Mais, [illegible]
Fundação Victor Civita: [illegible]

CAPRICHO 1174 [illegible] da Editora Abril S.A. [illegible] Publicações, São Paulo [illegible]

[illegible]

[illegible] Giancarlo Civita [illegible] Victor Civita [illegible]

EDIÇÃO PASSADA

#1DVemParaOBrasil
Achei o máximo ver mais detalhes da turnê *Take Me Home*, do One Direction. Torço para que eles incluam o Brasil na lista de shows. Será? Economizando em 3, 2, 1...
Letícia Souza, 15 anos, São Paulo (SP)

Que mistura!
Gostei muito do editorial *Mix de Estampas*. É bem a minha cara, pois amo usar looks coloridos. Não dispenso blusinhas com desenhos de super-heróis!
Franciele Lacerda, 15 anos, Esteio (RS)

Drinque do mal?
Adorei a matéria *O Caminho do Álcool*. Afinal, o que não falta é gente passando dos limites, né? Muito tenso.
Isabella Andrade, 13 anos, São Paulo (SP)

A voz do Paramore
Amei muito a matéria sobre a Hayley Williams. Ela é uma das minhas grandes inspirações! Além de talentosa, ela tem esse estilo rebelde que eu adoro.
Cristina Flôr, 14 anos, Imbuia (SC)

INSTAGRAM

Vou de boné ;)

Veja qual é a tag da vez em @capricho

CAPRICHO RESPONDE

Compra online
Oi, CH! Eu posso comprar as revistas pela internet?
Vitória Alves, 15 anos, Curitiba (PR)

Oi, Vi! Tudo bem? Você pode comprar tanto a revista quanto as edições especiais da CAPRICHO pela Loja Abril. É só acessar **abr.io/comprarCH** e escolher a sua. Superfácil, né?! Beijão ;)

Fale com a CAPRICHO
Quer mandar a sua dúvida ou sugestão? É só enviar um e-mail para **capricho@abril.com.br**. Também rola participar das seções da revista acessando capricho.com.br/revista. Esperamos você! ;)

ROLOU NA REDAÇÃO

Taylor? Que nada! A nova BFF da Selena Gomez é a editora Fê Catania. Hehehe

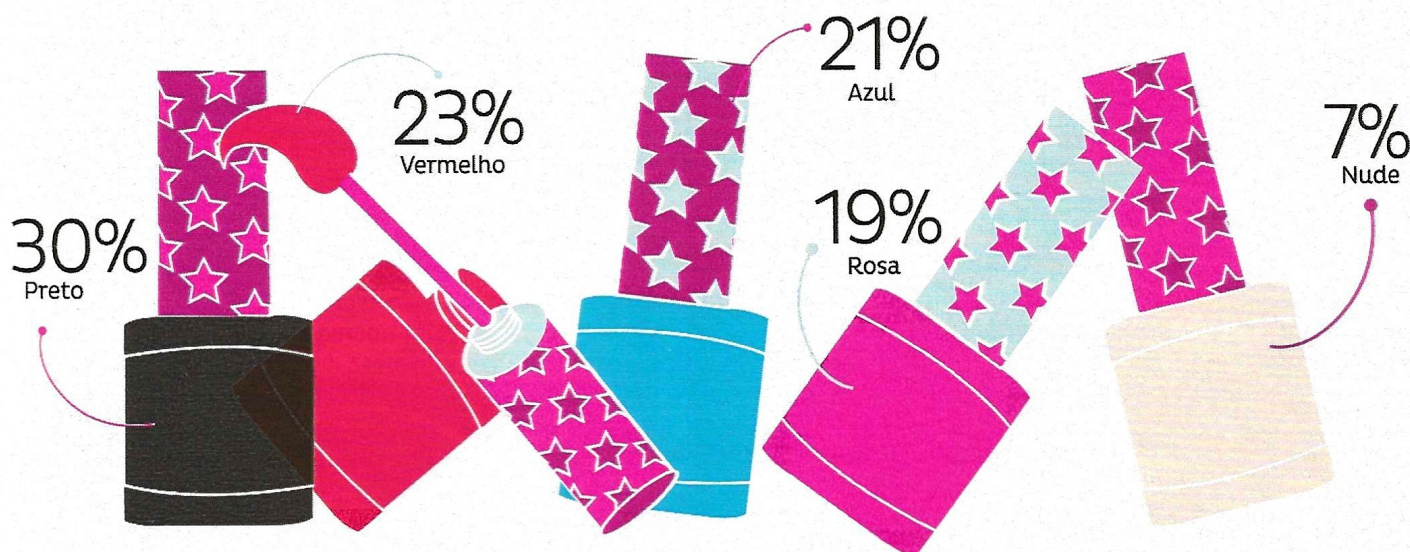
As SK8ter Girls ligadas nas dicas para arrasar no curso

Nilo e Mô (produtor e editora de moda) fotografando em Campos do Jordão. Vai um chocolate quente aí?

Chegou a mala com as peças da nova coleção da CH. Eba! <3

Fale com a CH pelo e-mail capricho@abril.com.br ou acesse capricho.com.br/revista

ENQUETE

Não vivo sem esmalte...

*Enquete respondida por 11.172 meninas no facebook.com/capricho

FÓRUM

Tenho mania de...

Dar beijinho de boa-noite em todos os meus pôsteres.
Paula Schuelter, 13 anos, Braço do Norte (SC)

Guardar as entradas de cinema. Meu namorado acha isso megaengraçado!
Joseiane dos Santos, 15 anos, Petrolina (PE)

Ver as antigas mensagens de texto do meu celular. Afinal, quem é que não gosta de sentir umas borboletas no estômago de vez em quando? Relembrar é sempre bom.
Aline Drulis, 14 anos, Poá (SP)

Ficar mexendo no cabelo a toda hora, a todo segundo. Assim, sem parar!
Geovana Oliveira, 13 anos, São Paulo (SP)

Ler a primeiera e a última frase do livro que eu estou prestes a começar.
Marina Lima, 14 anos, Goiânia (GO)

Mexer loucamente as mãos enquanto falo. Minhas amigas dizem que eu faço isso direto! Acho que deve irritar bastante, né? *(risos)*
Amanda Battisti, 15 anos, Timóteo (MG)

Contar quantos carros da mesma cor aparecem no trânsito. Faço isso indo para a escola, para o shopping...
Isabelle Oliveira, 15 anos, Belford Roxo (RJ)

Fazer toda semana uma sessão de cinema com as minhas melhores amigas. Ah! E sempre regada a muita pipoca, é claro!
Caroline Torres, 13 anos, Itapecerica da Serra (SP)

Morder o lábio quando sinto vergonha ou quando estou nervosa por algum motivo. Tipo apresentar um trabalho para a turma da escola.
Mariana Cardoso, 16 anos, Goiânia (GO)

Dormir de meia mesmo em noites de muito calor. Faço isso até na praia- juro!
Letícia Micaeli, 14 anos, São Paulo (SP)

Diga o que você pensa aqui, no **FÓRUM**, pelo abr.io/forum

Por Fernanda Meirelles

Fotos Grosby

Sai. Da. Minha. Frente!

Será que o fotógrafo que fez esta foto ficou com medo da cara de bravo de RPattz e saiu correndo? A gente ficaria!

Repare bem na mão esquerda da Miley: o anel de noivado está lá de volta! Aeee! *-*

Casal teen-fashion-absurdinho! Lourdes Maria, filha da Madonna, está *in love* pelo ator de *Homeland* Timotheé Chalamet!

@njunior11

O baby do Neymar, Davi, é uma gracinha! A foto fazendo careta com o papai Ney (hehe) mostra que eles se divertem muito juntos!

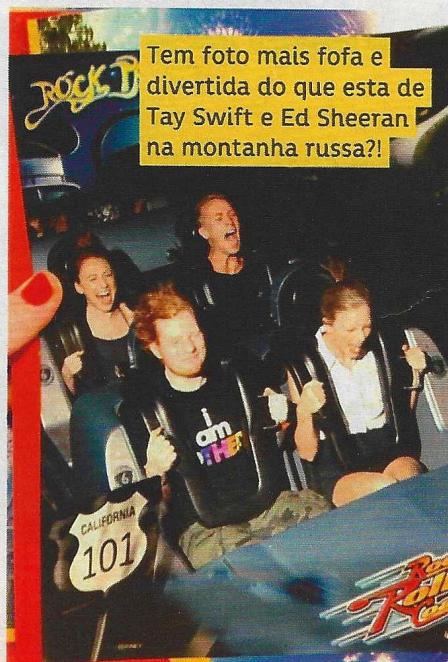
Foto Reprodução Instagram

Tem foto mais fofa e divertida do que esta de Tay Swift e Ed Sheeran na montanha russa?!

Foto Reprodução Twitter

As morenas divas de *Vampire Diaries* e *Glee*, Kat Graham e Naya Rivera, são melhores amigas há dez anos! Quem sabia dessa?!

@katgrahampics

Foto Reprodução Instagram

Morremos duas vezes

Que nervoso! Te desafiamos a saber quem é 1D de verdade e quem é de cera, sem errar. Você tem dez segundos. Valendo!

Foto Splash News

Ai Se Eu Te Pego rendeu ao Michel Teló dois prêmios Billboard de Música Latina. Brilha, Michel!

Diego Boneta está de namorada nova, Michelle Salas (filha do cantor Luis Miguel). Chateou? Tem gente chorando aqui na redação... Haha!

Foto AG News

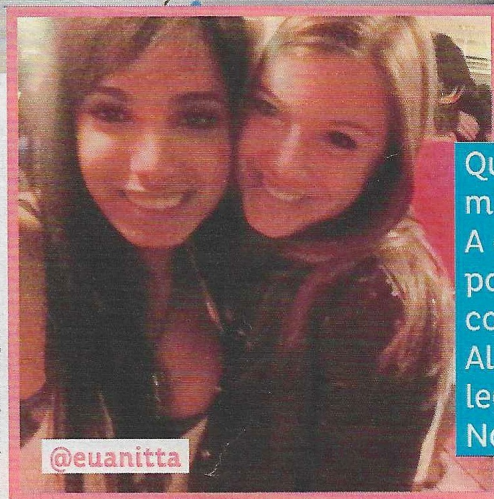
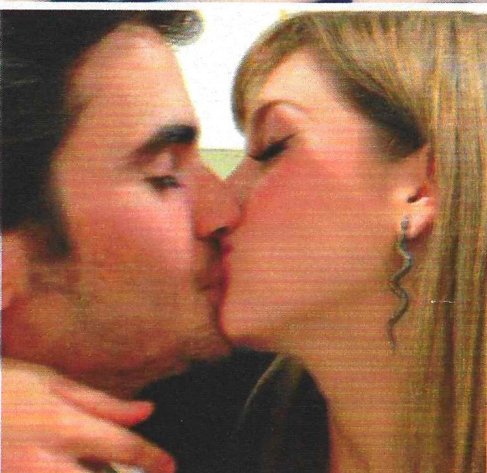
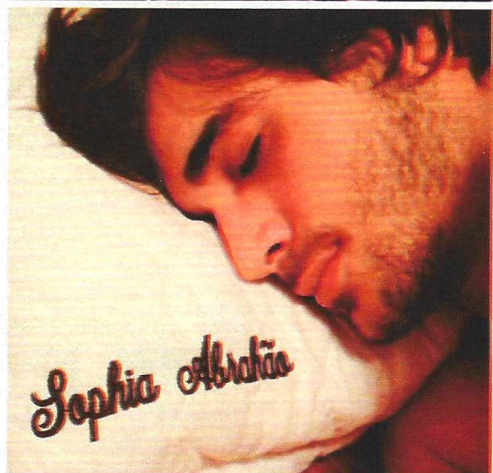
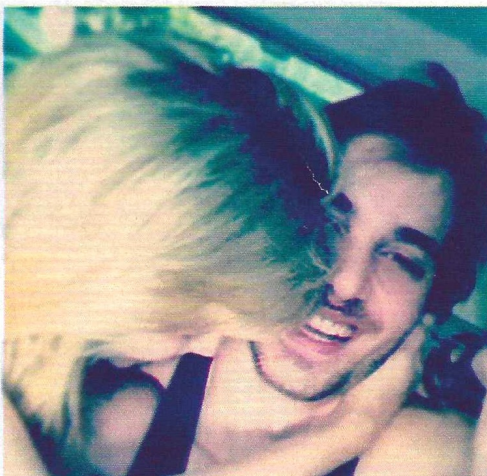
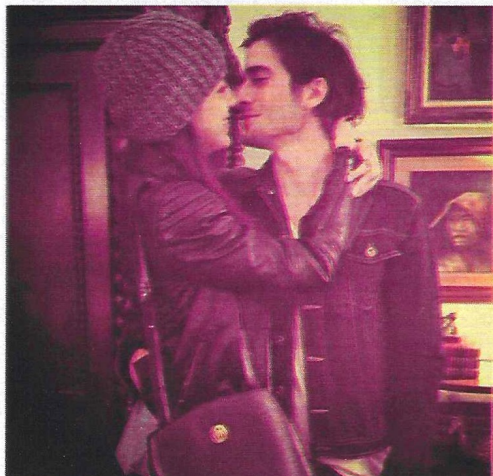
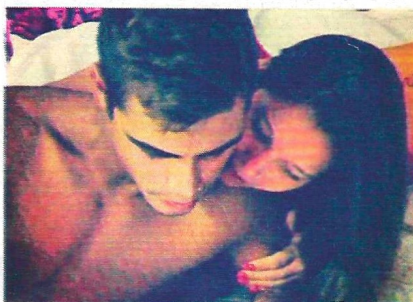
Parece que Bruno Gissoni se perdeu em uma ilha deserta... Mas é só uma gravação de *Flor do Caribe*, mesmo!

Que dupla de migs mais linda! A cantora Anitta postou uma foto com a fofíssima Alice Wegmann. A legenda era "amo". Nós <3 também!

Foto Reprodução Instagram

Fotos Reprodução Instagram

Não deu para resistir

Está confirmado! Sophiuk é um casal apaixonado - e oficial

Sim: eles são namorados! Depois de meses mudando de assunto, Sophia Abrahão e Fiuk finalmente assumiram o romance. A iniciativa partiu da atriz, que, no dia 17/4, postou no Instagram uma foto do amado dormindo em cima de um travesseiro com seu nome. Já não dava mais para negar! A assessoria dos dois confirmou o amor, dizendo que eles estão juntos e felizes. Desde então, as estrelas não param de postar fotos lindas nas redes sociais. Impossível não amar o casal! E o namoro veio em boa hora, já que a carreira dos dois corre em ritmo acelerado: Fiuk está finalizando o CD *Vira-Lata* e o filme *Julio Sumiu* e Sophia estará no longa *Confissões de Adolescente*. Sorte no jogo... e no amor também! Somos #TeamSophiuk

Enquanto isso...

Micael Borges, ex de Sophia, também seguiu em frente! Após postar fotos amorzinho com uma garota no Insta, sem revelar quem era, o mistério foi solucionado. A sortuda é Heloisy Oliveira, uma estudante carioca. Olha só, ao lado, a foto que Helô postou com Mica nesta quinzena! A fila andou mesmo, fãs de Somic...

Garotas como você

A CH concorda com a lista das *celebs* mais bonitas da revista *People* porque...

Foto AFP

...**Lily Collins** assume suas sobrancelhas bem marcadas (e lindas).

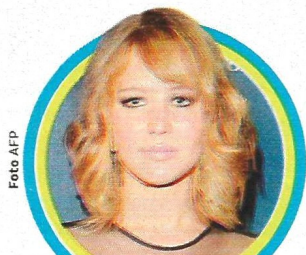



Foto AFP

...**JLaw** é tão legal e divertida que fica ainda mais musa.

Foto Divulgação

...**Lea Michele** tem uma autoconfiança e um talento que adoramos.

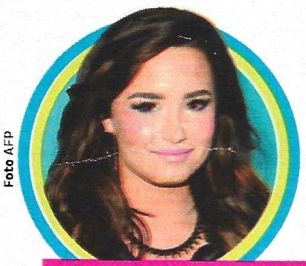



Foto AFP

...**Demi Lovato** aprendeu a se amar como ela é e nos ajuda a fazer o mesmo!

No Twitter, Cory Monteith, do *Glee*, agradece às fãs por apoiarem sua ida à *rehab*

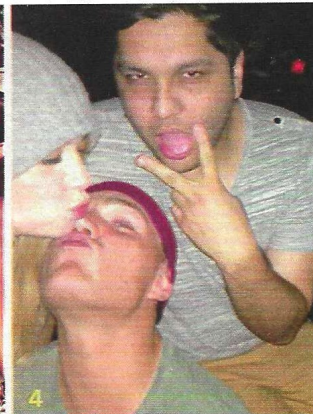
É a Katy Perry!

1

2

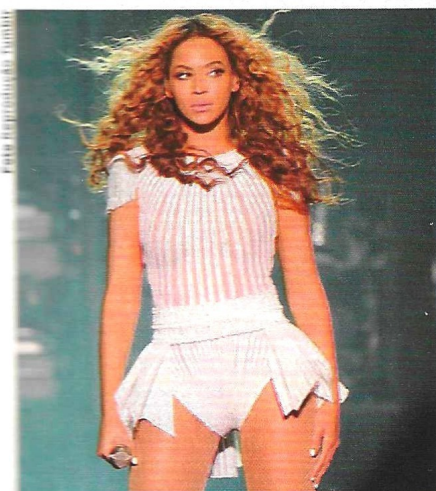
3

4

Foto Reprodução Instagram

Spring breaker forever!

Ashley Benson está curtindo a vida - e criando várias polêmicas por aí...

Todo mundo já sabe que a Hanna de *PLL* bomba no Insta (@itsashbenzo) desde sempre. Mas, nos últimos meses, parece que atriz de *Spring Breakers* não consegue se separar de Brit, sua personagem no filme. Ela não para de postar fotos bafo na rede social! A mais polêmica é o clique em que Ashley está quase beijando o amigo Chris Zylka *(foto 4)*, ex de sua colega de trabalho Lucy Hale. As fãs caíram em cima. Ainda bem que, dias depois, as atrizes tiraram uma foto zoando e fingindo que se odiavam *(foto 2)*. Desde o filme, Ashley adotou um look mais *street*, com bonés e regatas. Ela também vive em festas e está sempre rodeada de amigos. *Party hard!*

Foto Reprodução Tumblr

Sem fotos!

Você odeia quando sua amiga posta fotos estranhas suas no Facebook? É, a Beyoncé também. Por isso, a cantora tomou uma medida radical e baniu todos os fotógrafos de sua nova turnê! Agora, Bey terá uma equipe responsável por fazer imagens suas, que precisarão ser aprovadas por ela antes da divulgação. Desencana, Bey! Você é linda de qualquer jeito! <3

Momento difícil

Nathan Sykes teve que se afastar do The Wanted por causa de sua saúde

Coitadinho do Nathan! O britânico não está em uma boa fase. Por causa de um problema grave nas cordas vocais, o cantor teve que passar por uma cirurgia, que aconteceu no dia do seu aniversário. Que azar! Nathan deve ficar um mês sem poder falar e, por isso, se afastou da banda - mas ele volta logo. Melhoras!

Foto Divulgação

Foto Divulgação

Pobre Katy!

Olha que bizarro: Katy Perry está sendo processada por uma marca de produtos de beleza britânica... por não ser mais popular. Hein? Em 2011, ela assinou um contrato milionário para divulgar os produtos. Agora, longe dos palcos, a marca não quer mais pagar Katy, alegando que ela não é pop. Como assim? Até parece!

Ke$ha diz trocar SMS com Harry Styles • Neymar vira personagem do Mauricio de Sousa

Fotos Bruno Corra

O mundo mágico de Manu Gavassi

Acompanhamos de pertinho as gravações de *Clichê Adolescente*, novo clipe da cantora

MOMENTO FAMÍLIA
O clipe foi filmado na casa da avó da Manu, em Caieiras, interior de São Paulo. "Estou amando gravar aqui. Sou mimada pela família e tem até lanchinho no intervalo. É maravilhoso!", disse a cantora, aos risos.

INSPIRAÇÃO FOLK
Tanto o cenário quanto o figurino tinham uma pegada *folk*. A Manu estava linda dentro da tenda montada especialmente para o clipe, com o look todo branco e o acessório de cabeça com inspiração indiana.

UNIVERSO MÁGICO
Em um momento do clipe, Manu é acompanhada por uma banda de unicórnios! "Estou meio viciada nessas coisas mágicas e, como a música fala sobre uma fantasia em que a menina quer acreditar, achei a ideia legal", disse a cantora.

Quem é o unicórnio?

Ritmo Ragatanga!

A Rouge, *girlband* formada em 2002, fez história. Quem não se lembra dos passinhos de *Ragatanga*? Dez anos depois, as meninas se juntaram para gravar duas músicas especiais. Ouça *Tudo É Rouge*! A volta da banda pode ser vista no *reality Fábrica de Estrelas*, do Multishow. Bem que podia rolar uma turnê!

Cheio de talento

Allen Stone encantou os famosos no Coachella

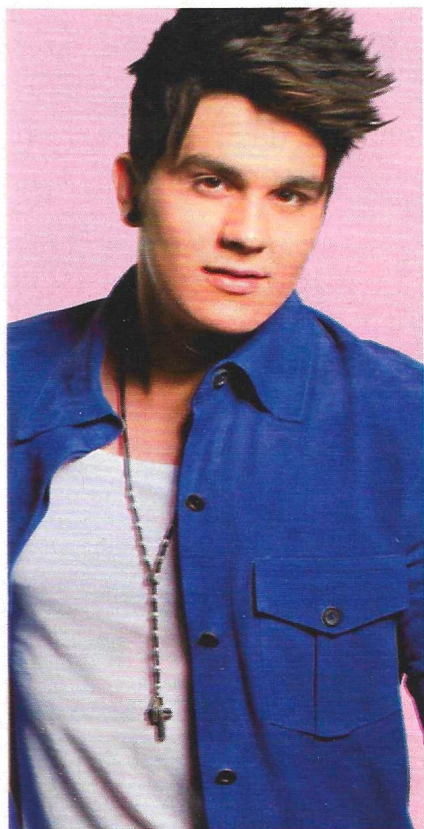
O começo de tudo
"Aos 12 anos, eu já escrevia letras para garotas da escola."

Apaixonado
"Faço músicas soul e tudo me inspira. Cantar é o que mais amo."

Vida na estrada
"Vivo viajando. No ano passado, só fiquei em casa por 15 dias."

Garota certa
"Não quero uma menina que seja bonita e só isso."

Fotos Divulgação

Jessie J tocará no Rock in Rio! • Música de Katy Perry e Sia chamará *Double Rainbow* •

Hora de mudar

Luan Santana falou sobre a gravação de seu novo show

Como será o DVD?
O show principal rolou em São Paulo, mas teremos cenas em vários lugares do país. Um novo Luan vem aí!
E como ele será?
A gente tem que inovar, né? Não vou fugir do sertanejo, mas quero um pouco de pop na minha música.
O que esse show terá de novo?
O palco tem estruturas que mudam de lugar. Vai dar para ficar pertinho das fãs!
Quando você lança o novo EP?
Em maio. Terá duas músicas novas: *Cabô Cabô* e *Garotas Não Merecem Chorar*.
O que você mais curte fazer com a sua namorada?
Gostamos de ir para a chácara, andar de jet-ski e pescar. **Por Gabriela Zocchi**

VAI NESSA

Brandon and Leah

Eles são um casal real, têm estilo praiano e um humor leve e divertido. Curti muito! *Life Happens* e *Vaseline* são perfeitas para ouvir na praia. Ah: o Brandon é irmão das Jenner!
Quem indicou: Mariah Prado, da Galera
➜ Onde encontrar: brandonandleah.com

PLAYLIST

Antes da festa

Música	Artista
Meiga e Abusada	Mc Anitta
Get Lucky	Daft Punk
Deixar pra Lá	Manu Gavassi
One Way or Another	One Direction
All About Tonight	Pixie Lott
Bara Bará Bere Berê	Leo Rodriguez

SOBE E DESCE

SASHA PIETERSE
A Alison de *PLL* lançou seu primeiro *single*, *This Country Is Badass*, e já chegou ao Top 10 Country do iTunes.

LADY GAGA
Por motivos de saúde, a cantora terá de ficar longe dos palcos até setembro. Será que o novo álbum atrasa? :(

COLUNA DO GABE

Esquentadinho

Jake Bugg é o novo *it boy* do indie rock mundial. E pasmem: ele só tem 19 anos! O cara faz um som acústico, com letras que falam sobre sua adolescência.

Com mais de 7 milhões de *views* no YouTube, meus destaques ficam para a vintage *Two Fingers* e a alegre *Lightning Bolt*. É ouvir e ficar viciado!

Não é só a voz anasalada do cara que lembra o Oasis. Noel Gallagher, ex-integrante da banda, é o "padrinho" de Jake. Daí vêm as influências musicais boas e também o gosto por polêmicas...

Em pouco tempo de carreira, Jake já se envolveu em duas brigas com o One Direction. Primeiro, disse não entender como o 1D é considerado uma banda. Ele também já declarou que "o mais feio" era o único que cantava bem, se referindo a Niall. Tenso, né? :/

Estou ansioso para saber a sua opinião sobre as músicas de Jake. Me diz se gostou?

Gabe é produtor musical e *bff* dos famosos
twitter.com/gabesimas

Marilyn Manson participará do novo CD da Avril Lavigne ★ A banda Catch Side voltou!

Sua nova novela favorita

A CAPRICHO esteve na festa de lançamento de *Sangue Bom*, a nova novela das 7 da Globo, e conversou com o elenco incrível sobre a relação de cada um com seu personagem

"A Giane é muito diferente de mim, então me divirto muito com ela. Tive que me desapegar de tudo o que sou. Está sendo interessante!", contou Isabelle Drummond.

Marco Pigossi ficou três meses trabalhando com flores para viver o fofo Bento.

"O lado fashionista da Amora me inspira na vida real", declarou Sophie Charlotte.

Jayme Matarazzo tem a mesma força de vontade de Maurício. A beleza também é igual! :P

Humberto Carrão está curtindo fazer os diferentes lados do revoltado Fabinho.

Fotos Tv Globo/ Zé Paulo Cardeal

Foto Divulgação

Segredos em dobro

PLL vai ganhar um *spin-off*, a série *Ravenswood*. Na trama, amigos terão que desvendar mistérios para se livrar de uma maldição. Será que a -A estará envolvida? Estreia no segundo semestre!

Ela sabe fazer piada

Foto AP

Você conhece a Rebel Wilson? A atriz australiana é a garota mais engraçada do momento. Apesar de já ter atuado em vários filmes, Rebel ficou conhecida após interpretar a maluca Fat Amy em *A Escolha Perfeita*. Ela arrasou apresentando o MTV Movie Awards 2013 e, que sorte, é *bff* do Zac Efron! #invejinha

Quinta e sexta temporadas de *Glee* confirmadas • Gregg Sulkin estará na série *Delirium*

Foto Grosby

A dona da história

Stephenie Meyer superou as expectativas com *A Hospedeira*

De onde veio a ideia do livro?
Eu estava viajando e veio a ideia de um conflito entre duas pessoas e um só corpo. Logo percebi que poderia ser uma história de verdade.
Você acha que o filme vai ficar tão marcado como *Crepúsculo* ficou?
Nunca crio expectativas, mas estou empolgada. Eles fizeram algo melhor do que eu mesma imaginaria.
Você ajudou a escolher os atores?
Sim. Andrew *(Niccol, o diretor)* e eu queríamos um bom filme e não pensamos em estrelas grandes para os papéis. Queríamos apenas encontrar o melhor ator ou atriz para viver cada personagem de forma real.
Por que você acha que a Saoirse foi a escolha certa para a Melanie?
Não sei quem mais poderia ter feito o que ela fez. Foi um papel muito desafiador e você se esquece de que ela vive duas personagens no filme.
Como você se sentiu com o fim da saga *Crepúsculo*?
Achei que fosse ficar triste, mas isso não aconteceu. Acho que vivi tempo suficiente naquele mundo e estou preparada pra seguir em frente.
Por Manuela D'Avila

Tay no cinema?

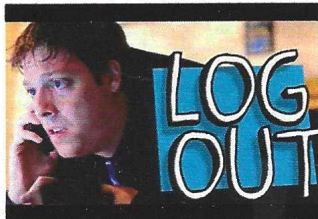
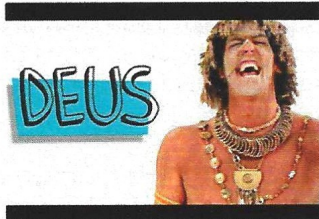
Agora Taylor Swift quer investir na carreira de atriz! Depois da tentativa de atuar em *Os Miseráveis* (ela não passou no teste!) e da participação em *New Girl*, uma fonte disse à *OK!* que a diva quer focar mesmo a atuação após a turnê de *RED*. Diva sempre!

Foto Divulgação

Nós <3 Porta dos Fundos

Elegemos os vídeos mais engraçados do grupo (não foi fácil!)

Foto Reprodução YouTube

ESSA É PRA VOCÊ
Clarice Falcão já participava dos vídeos antes de bombar como cantora. Neste, com um violão e seu jeito fofinho, ela dá um fora enorme no namorado tonto.

LOG OUT
Sabe aquele medo de deixar o Facebook aberto e alguém ler coisas que não deve? A sensação é retratada por Fábio Porchat nesse episódio. Demais! Hahaha.

DEUS
Ao morrer, uma garota se encontra com um Deus bem loks e descobre que não irá ao paraíso porque nunca acreditou nos deuses das tribos da Polinésia. *What?!*

3 motivos para assistir... Dona Xepa

1 A nova novela da Record, que estreia em 21/5, traz Arthur Aguiar vivendo Édison, um cara estudioso, filho da protagonista, a Dona Xepa.

2 O casal Édison e Yasmin (Pérola Faria) começa apaixonado, mas deve sofrer uma crise bafônica. Ih...

3 A história da novela será divertida e o elenco ainda traz Diego Montez no papel de Rick, um *playboy* que ama carros e luxo.

Foto Reprodução Instagram
Arthur ficou lindo como Édison!

Kellan Lutz e Booboo Stewart vêm ao país para convenção World of Movies, em novembro

O SOM DE Selena

Com álbum novo, Selena Gomez quer colocar o mundo para dançar com sua música. Alguém duvida de que vamos cair com ela nessa balada?

Texto e entrevista Fernanda Catania, de Los Angeles
Reportagem Fernanda Meirelles **Design** Fabi Yoshikawa

Agora, acredito nos sinais do destino. Quando entrei no carro que me levaria até o aeroporto de Guarulhos, em São Paulo, começou a tocar *Come & Get It* na rádio. Parecia brincadeira, já que eu estava indo para Los Angeles entrevistar a própria Selena Gomez. Mas, quando cheguei em LA e peguei um táxi, adivinha qual música começou a tocar? Sim, o *single* da cantora! Meu nervosismo até passou. E ver Selena no dia seguinte, me esperando descalça, na sala de sua gravadora, me deixou ainda mais tranquila. Ela tem a voz doce, fala baixinho e te acalma só com o olhar. É a confiança de quem está voltando para música após dois anos, com um álbum surpreendente. O quarto CD, que ainda não teve seu nome divulgado, marca a nova fase da vida da garota de 20 anos. Mais ou menos namorando (parece que ela e Bieber se entenderam!), Sel revelou que o novo trabalho retrata seu momento atual, "poderoso e divertido". Vamos ver?

Foto Trunk Archive

Ouvi seu *single* na rádio saindo do Brasil, no táxi, e também chegando em LA, no outro táxi. Acredita?
(risos) Jura? Uau! Não acredito. Fala sério? Isso é incrível. Fico muito feliz!

Amei sua apresentação no MTV Movie Awards (em abril). Você estava maravilhosa! Ficou muito nervosa?
Ah, obrigada! Eu fiquei sim. Era a primeira vez que estava apresentando o *single*. Queria mostrar o que tinha preparado. Ainda dá aquele friozinho na barriga, especialmente com esse álbum. Trabalhei muito para deixá-lo perfeito. Espero que as pessoas curtam, estou ansiosa.

O que te acalma numa hora dessas?
Tenho muita gente boa à minha volta, que me ajuda a ficar focada. Não posso surtar, então finjo que está tudo bem, vou lá e faço o que tenho que fazer!

Como você conseguiu mudar tão rápido de look no Movie Awards?
(risos) Parece rápido mesmo, né? Eu saio do tapete vermelho, sento um pouquinho e vou correndo me arrumar! Já me acostumei, mas é puxado!

***Come & Get It* tem uma vibe meio indiana. Como rolou essa ideia?**
Viajo muito e escuto diferentes estilos de música em todo o mundo. E é ótimo incorporar isso tudo na minha música. É muito divertido!

Esse vai ser o tema do álbum?
Não! Vamos passar por vários estilos! Tem guitarra espanhola, tem um pouco de *country*... Tem de tudo.

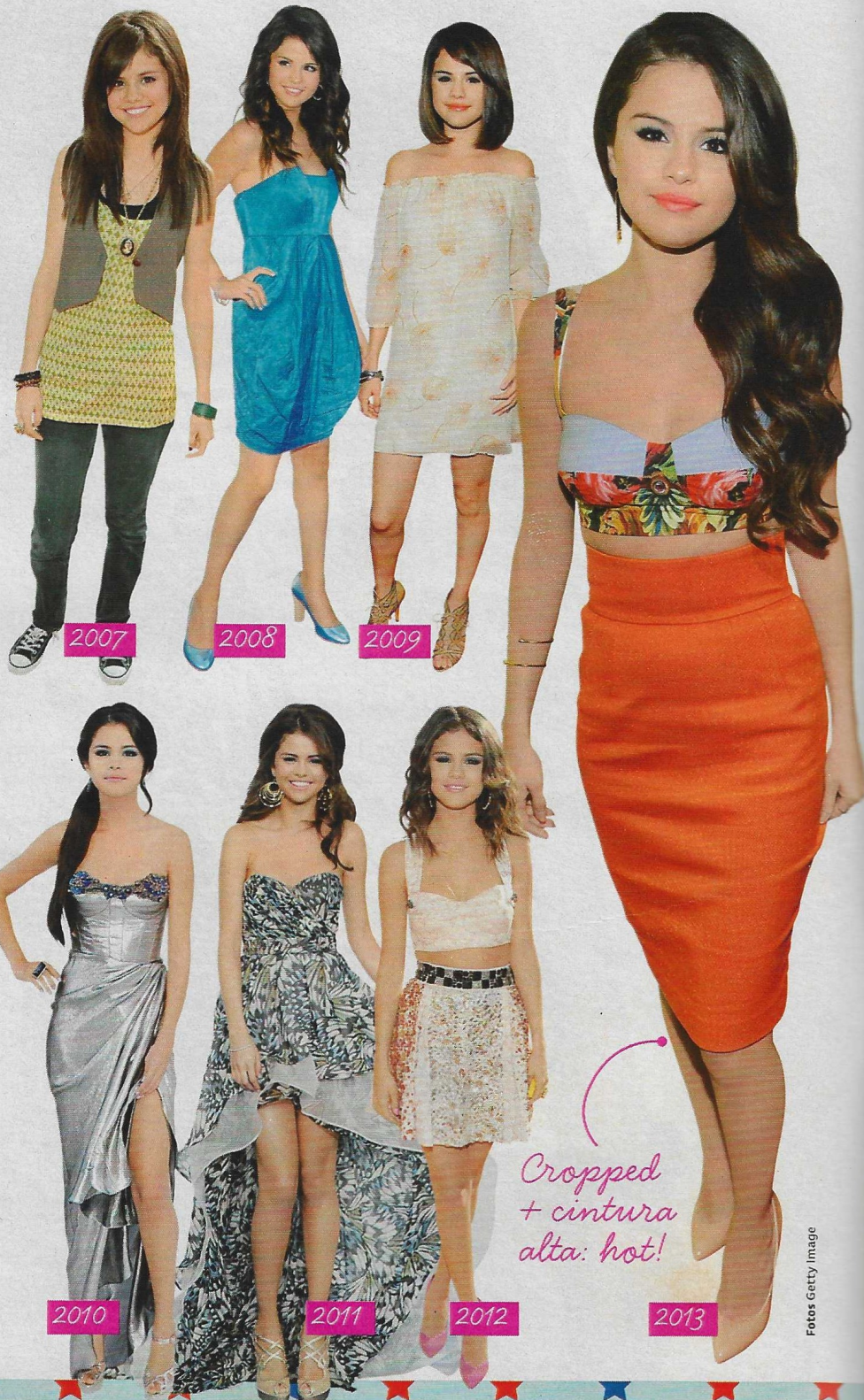
O que mais você pode me falar do CD?
(risos) Ai... Eu não vejo a hora de vocês ouvirem! É um álbum divertido. Fiz questão de que tudo estivesse perfeito: a produção, o vocal... Ficou demais! Quero fazer as pessoas dançarem.

Qual é a sua música preferida do CD?
Nossa, muda todo dia. Mas a de hoje acho que é *Save the Day*. Foi a primeira música que eu gravei para o álbum! É muito animada, dançante. Ela fala sobre uma daquelas noites que você nunca quer que acabe, então você tem que aproveitar cada minuto!

ESTILO

De básica a poderosa

Não foi só o cabelo de Sel que mudou com os anos! No tapete vermelho, ela passou de menina fofa a garota glam

Fotos Getty Image

***Rule the World* e *Come & Get It* são bem dançantes, mas você não é do tipo baladeira, né?**
Amo dançar e espero que as pessoas se acabem na pista com minha música. Faço 21 anos em breve *(em 22/6)* e vou poder ir pra balada e checar se isso é verdade. *(risos)* Até lá, amo fazer as pessoas dançarem e aproveitarem o momento com meu som!

Como é uma noite perfeita para você?
Eu amo fazer aulas de dança com as minhas amigas, então dançaria com elas, depois iria pra casa, assistiria a um filme e então comeríamos *junk food*. Essa é a melhor noite!

Qual é a história de *Come & Get It*?
Tem totalmente a ver com o momento que vivo agora. É bem confiante, forte, mas, ao mesmo tempo, é simples e tem melodia e palavras bonitas...

Você fala sobre um amor interrompido na música. Que conselho daria a uma garota que está vivendo essa situação?
Todo mundo passa por isso! É difícil, mas ninguém vai poder te dizer o que é necessário fazer para não ficar sofrendo demais. Você infelizmente precisa passar por isso na sua vida para aprender. Mas saiba que vai se sentir muuuito melhor quando superar.

Isso tudo quer dizer que não vai rolar uma vibe romântica no álbum, né?
Não. Vai ser mais dançante, para cima, cheio de energia! Eu trocaria a palavra "romântica" por "poderosa e forte". Claro, tem algumas letras de amor lindas, mas não são melosinhas, sabe?

Você acabou de anunciar a sua turnê! O que está preparando para os shows?
Yay! Não paramos para pensar ainda porque estou focada no *single*. Mas quero bastante dança! Tenho dançado muito para *Come & Get It*, feito aulas com amigas... Estou amando!

Você vai voltar ao Brasil com a turnê?
Sim, com certeza! Ainda estamos fechando os lugares a que vamos. Vai começar em agosto, no Canadá.

Foi mais tenso fumar e usar biquíni em *Spring Breakers* ou receber o Brad Pitt no seu camarim do Movie Awards?
(gargalhadas) Sem dúvida receber o Brad Pitt no meu camarim! Esse momento foi surreal, juro! Assim que ele saiu, corri para debaixo da mesa do camarim. Todo mundo riu, mas eu não acreditava no que tinha acontecido!

Falando sobre *Spring Breakers*, foi a coisa mais doida que você já fez?
A experiência foi muito louca porque a gente realmente estava em um *spring break*, que rolou de verdade. Foi doido, novo e diferente para mim.

Vanessa, Ashley e você se tornaram grudadas. Como é essa amizade?
A gente curte ouvir música bem alto - de preferência rap e Britney Spears. E ficamos zoando, nos divertindo!

Mas a Taylor Swift ainda é sua *bff*, né?
Com certeza. Eu amo a Taylor. Ela é tão fofa! Ela está em turnê agora, então não temos nos visto. *(faz biquinho triste)* Mas ela sempre vem para Los Angeles e a gente dá um jeito!

CINEMA

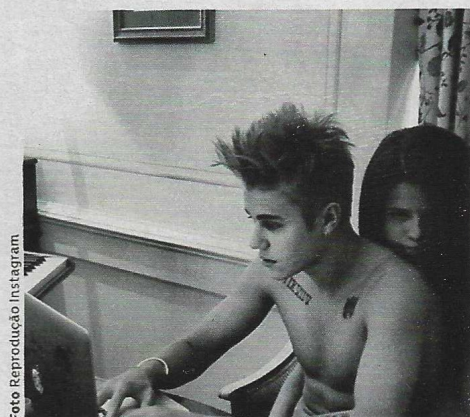
Agenda bombando

2013 está sendo agitado para Selena não só na música: sua vida no cinema anda a mil! Depois de *Spring Breakers*, Sel aparecerá nas telonas em vários filmes. Primeiro, rola sua participação no terror *Aftershock*, que estreia nos EUA em maio. Na comédia *Behaving Badly*, prevista para chegar ao cinema ainda em 2013, a atriz será Nina, por quem o protagonista, Rick (Nat Wolff), é apaixonado. Selena ainda tem mais três papéis fechados: em *Getaway*, ela ajudará um homem a encontrar sua mulher sequestrada. A previsão de estreia nos EUA é agosto! Já *Rudderless* é um drama sobre a vida de um pai após a morte de seu filho. Sel será a ex do garoto falecido. Finalmente, há a adaptação do *best seller Os 13 Porquês*, drama que será estrelado por Selena. Correria, hein, migs?

Foto Reprodução Instagram

Jelena: o amor venceu

A última quinzena foi decisiva para Selena e Bieber. Em 18/4, Sel resolveu participar da polêmica temporada de shows de Justin na Europa. Ela viajou até Oslo e lá o casal foi visto por fontes da revista *People* aos beijos. OMG! Dois dias depois, o cantor postou em seu Insta uma foto com Sel bem pertinho, mas logo apagou-a. Para deixar as fãs ainda mais loucas, Biebs também apareceu com uma nova tattoo perto do pulso, que mostra uma mulher com asas – parecidíssima com Selena em uma foto para a revista *Elle* norte-americana. No dia 26/4, o cantor postou a foto ao lado, confirmando o que a gente mais queria: sim, #jelenavoltou!

Foto Divulgação

TODO *poderoso*

Bruno Mars contou à CH que até acampou no estúdio para fazer do álbum *Unorthodox Jukebox* um sucesso ainda maior do que seu primeiro CD. E ele já conseguiu

Edição Fernanda Meirelles **Entrevista** Gavin Martin/IFA
Design Regina Mizuno

Bruno Mars não sai do meu iPod. O cantor havaiano de 27 anos é um fenômeno. Bruno tem talento desde criancinha: aos 4 anos, ele já dançava e imitava Elvis Presley (veja o cantor pequenininho em abr.io/BabyBruno)! Hoje, ele vive no topo das paradas de sucesso. Encontrei com Bruno momentos antes de sua participação em um programa de TV. Ele estava ansioso. Eu também estava, mas por conhecer um dos meus cantores favoritos. Será que ele percebeu? ;)

Você parece meio tenso! Fica sempre assim antes de cantar?
Normalmente eu pulo pela sala para fazer meu sangue circular, deixo a minha voz aquecida o máximo que eu posso... Quando estou fora dos palcos, eu fico frio. Faz um ano desde que saí em turnê! Eu preciso cantar, tocar violão, pular por aí com a banda...

De onde vem esse seu lance com macacos? Teve o clipe de *The Lazy Song*, a música *Gorilla* no CD novo...
Meu pai tinha um macaco-aranha quando eu era pequeno. Era legal! Papai sempre foi obcecado por macacos e chimpanzés. O sonho dele era levar um circo para o Havaí!

Foi tenso fazer de *Unorthodox Jukebox* um CD tão bom quanto seu primeiro?
Rolou um período de dois meses, enquanto eu gravava, em que muitas ideias surgiram. Mas é tipo pescar: tem dias em que você pega muitos peixes e tem dias em que não tem nada.

Demorou até você finalizar o álbum?
Eu literalmente tranquei as portas e acampei no estúdio até que as músicas estivessem prontas. Aí chegou o momento em que conseguimos o que queríamos: um álbum que explica tudo que estou sentindo e fazendo.

Você lidou bem com tanta pressão?
Sabe, era *eu* da primeira vez. E queria que fosse *eu* na segunda também. Mas você não pode ficar pensando na pressão. Tem que se divertir. Espero que as pessoas estejam ouvindo um cara que ama música e coloca tudo o que conhece na própria música.

Você é bem viciado em trabalho, né?
Eu acho que sim. Não sei como isso aconteceu, mas, para que esse sangue corra nas minhas veias, preciso estar constantemente fazendo alguma coisa.

Mas quando é que você relaxa?
Nunca paro: se vou assistir a um filme, continuo pensando em acordes e essas coisas. Fico competindo comigo mesmo e sei quando algo está errado ou quando está dando certo.

Suas músicas de amor são demais. Já te "trancaram para fora do paraíso", como diz a *Locked Out of Heaven*?
Isso é poesia, gente, assim como *Grenade*. Poesia de um jeito que espero nunca ter sido feita antes!

Falando em amor... Você namora, né?
Sim, eu tenho alguém muito especial na minha vida. E não vou falar mais nada. Isso é tudo que vocês conseguirão tirar de mim! *(risos)*

Como você se sente com tanto sucesso?
Eu não sei como tudo chegou a isso – começando comigo ali, criança, me apresentando. Só sei que estaria de qualquer jeito fazendo música, seja gravando álbuns, seja cantando no bar. Música é tudo que eu faço!

Foto Reprodução Twitter

Sortuda

Bruno fala pouco sobre seu namoro com a modelo Jessica Caban, que começou em 2011. Mas o casal está sempre junto! Apesar do momento feliz, eles já viveram dramas: à *Rolling Stone*, o cantor revelou ter escrito *When I Was Your Man* para Jessica durante uma crise. Ele diz que até hoje é difícil cantar a música. Ai, que dó!

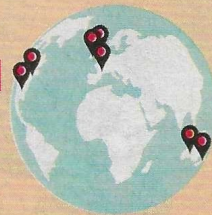
ELE É O HIT

LOCKED OUT OF HEAVEN ficou no topo por seis semanas e **WHEN I WAS YOUR MAN** foi seu quinto *single* a liderar a **Billboard Hot 100**

16,1 milhões são os seguidores dele no Twitter até o fechamento desta edição.

O CD levou o cantor pela primeira vez ao topo da parada de discos da *Billboard*.

Ele já vendeu mais de **100 milhões** de *singles* como cantor, produtor, compositor ou artista convidado.

O álbum é platina em oito países: EUA, Reino Unido, Austrália, Nova Zelândia, França, Canadá e Irlanda.

1x é sua quantidade de vindas ao Brasil. Aumenta, aumenta!

Colaboração Camila Saipp (texto)

Coque charmoso

Com pouquíssimo esforço, Bella Thorne conseguiu um penteado fofo e megaestiloso. Topa fazer agora?

Bella Thorne

Foto Startraks

♥ Passe musse nos fios e seque-os. Abaixe a cabeça, jogando todo o cabelo para a frente, e prenda-o num rabo de cavalo bem alto. Deixe algumas mechinhas soltas na lateral da cabeça, como Bella fez. Fica mais feminino, sabe?

♥ Faça um coque e prenda com grampos. Mas atenção: não torça os fios enquanto estiver enrolando. É isso que dá um efeito diferente ao look.

♥ Delicadamente, passe um pente fino no sentido contrário ao que o cabelo está preso. A ideia é bagunçar um pouco a raiz e o coque. Então, é só aplicar spray fixador.

Quem deu as informações Cassio Lopez, hairstylist do Salão Brigitte Fine Arts.

Colaboração Camila Saipp (texto)

Boca dramática

O inverno quase aí é a desculpa perfeita para colocar o batom escuro de vez no nécessaire. Hora de exibir (e muito) seus lábios

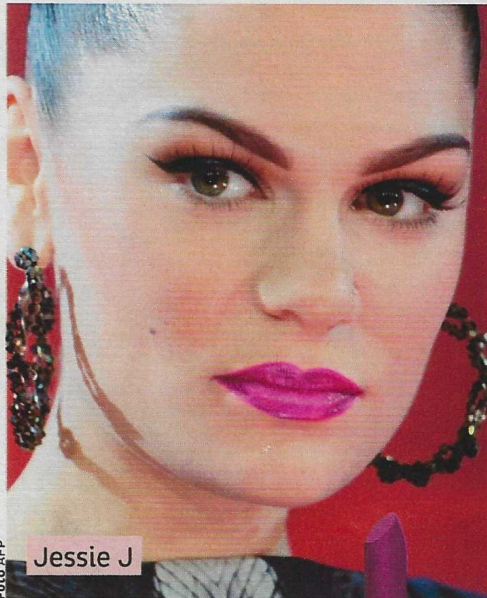



Foto AFP
Jessie J

Violeta poderoso

A cor é um escândalo de tão linda! Para não ficar exagerado, invista em olhos simples – que tal usar só máscara preta?

Up Mocha Divine, Yes Cosmetics (R$ 12,50)

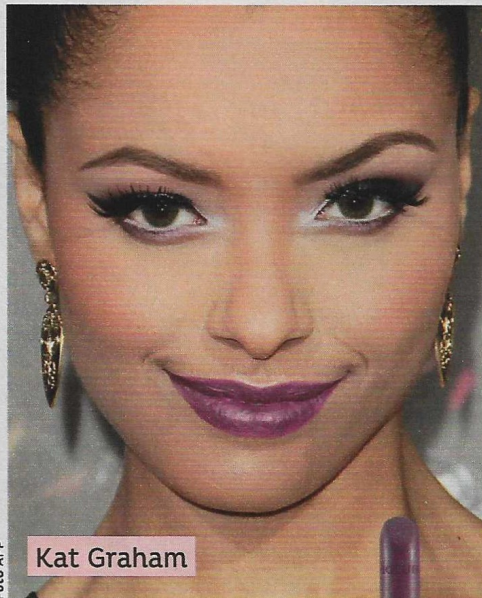



Foto AFP
Kat Graham

Quase gótico

Ok, um roxo destes exige ousadia, mas não custa tentar! Prolongue a duração preparando os lábios com corretivo.

Uva 2, Natura (R$ 35,80)

Foto Startraks
Jamie Chung

Dose de vinho

O tom mais fechado é uma boa pedida para as fãs incondicionais de vermelho. E, o melhor, combina com todos os tons de pele. #diva

Cor 31, Verídica It (R$ 8,50)

Foto Agnews
Thaila Ayala

Marrom 90's

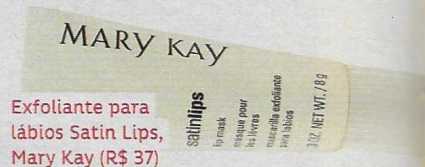
Sim, aquele batom que sua mãe usa nas fotos de quando você nem era nascida voltou com tudo! Vá nas nuances avermelhadas também.

Cor 4, Vult (R$ 8)

COMO FAZ?

5 dicas pra ter lábios lindos

Xô, pelinhas!

Uma exfoliação rápida já faz milagre pelo seu make, viu!

Exfoliante para lábios Satin Lips, Mary Kay (R$ 37)

Maciez garantida

Combata o ressecamento com um bom hidratante labial.

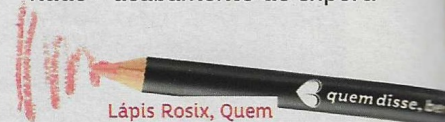
Nivea Lip Care Morango (R$ 7)

Superfixação

O primer minimiza as linhas da boca e faz o batom durar mais.

Primer Prep + Prime Lip, MAC (R$ 82)

Desenho certinho

Preencher os lábios com lápis nude = acabamento de expert.

Lápis Rosix, Quem Disse, Berenice? (R$ 15,90)

Alta precisão

Com um pincel fino, fica muito mais fácil acertar os cantinhos.

Pincel para lábios, Marco Boni (R$ 8)

Quem deu as informações Cayo Lanza, maquiador do Studio W Iguatemi.

DPZ
Joy!
Alegria de ser você.
Joy! é a linha completa de cuidados para o cabelo
e para o corpo que tem a sua essência. E traz,
na fórmula, ingredientes e ativos de alta tecnologia
para deixar você cada dia mais bonita.
Experimente e espalhe toda a sua vaidade por aí.
www.joybeleza.com.br
www.facebook.com/linhajoy
Joy!
Condicionador
250ml
Tratamento Power
Joy!
Shampoo
250ml
Tratamento Power
Joy!
Creme para pentear
250ml
Tratamento Power
Joy!
315g
Acalmar
Verbena e Capim Santo
Joy!
Sabonete Líquido
250ml
Joy!
Loção Hidratante
200ml
Joy!
Sabonete
90g
Acalmar
Joy!
Desodorante Aerosol Antitranspirante

Colaboração Camila Saipp (texto)

As cores de Sophia

Mesmice é algo de que os fios da it-girl não podem reclamar. Loira ou morena, ela fica linda!

Foto Divulgação

O castanho da vez

Ela foi escurecendo, escurecendo... E chegou a este tom de marrom. Mechas douradas bem fininhas iluminam a cor. Como a química agride muito o cabelo, a máscara de tratamento (1) é essencial.

Foto Agnews

Meio claro, meio escuro

Esta é a transição entre o loiro e o castanho (mudar de uma vez detonaria o fio). Se você curte babyliss como ela, use sempre protetor térmico (3). Tintura + calor = cuidado extra.

Foto Raquel Espírito Santo

Versão loiraça

Os fios, trabalhados com mechas de bege, areia e mel, vão clareando em direção às pontas. Para realçar a cor, invista em xampus desamareladores (4).

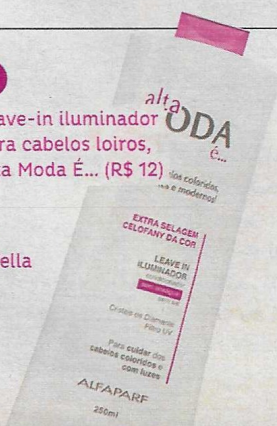
Foto Divulgação

Mechas discretas

O loiro fica natural com luzes douradas e champanhe. Leave-ins específicos (2) ajudam a manter o brilho.

APOSTE NELES

1 Tratamento Intensivo, Wella (R$ 13,99)

2 Leave-in iluminador para cabelos loiros, Alta Moda É... (R$ 12)

3 Protetor térmico Advance Techniques, Avon (R$ 14)

4 Shampoo desamarelador Platinum, Bioderm (R$ 17,89)

Quem deu as informações Déia Dios, hair specialist do Spa Dios, e Luiz Cintra, hairstylist do salão Luiz Cintra.

Foto Daigo Oliva **Beleza** Patrícia Mônaco **Produção** Marcella Bonfim

De botinhas

Os modelos deste inverno têm o cano curto ou médio. Perfeitos para usar com skinnys e leggings

Fotos Vitor Gambini e Victor Almeida **Produção** Nathália Oliveira

"Como combinar o short de couro preto?"

Enviada por Clara Araújo, 15 anos, Salvador (BA)

Blusa Pernambucanas (R$ 39,98), colete Renner (R$ 139), cinto Toli (R$ 159), bolsa Eclectic (R$ 315), pulseira My Gloss (R$ 80) e botas Moleca (R$ 119).

Blusa Ágatha (R$ 195), cinto Jorge Alex (R$ 159,90), clutch Hanami (R$ 139,90), colar Riachuelo (R$ 39,90), brincos My Gloss (R$ 39) e sapatilhas Dariely na Passarela (R$ 69,99).

No festival

A T-shirt larguinha e o colete de pelos vão deixar o look bem à vontade. Combine com acessórios folk, como as botas e a bolsa caramelo e a pulseira de franjas.

Na balada

O short de cintura alta é perfeito com a cropped de paetês. Para não pesar, use com sapatilhas. A clutch amarela tira a seriedade e o cinto dá o acabamento final.

NÃO SABE USAR UMA PEÇA? Acesse capricho.com.br/revista. A gente quer te ajudar!

Foto Raoni Maddalena **Cabelo** Camis Fank **Make** Katiane Romero **Produção de moda** Josiê Alves (Cafofo) **Modelo** Ticci Wilhelm (Upper

Curtinho de brincadeira

Medo de encarar a tesoura? Experimente o falso chanel. É fácil, fácil!

PASSO A PASSO

1 Umedeça os fios, aplique musse no comprimento e nas pontas e seque-os por inteiro. Caso seu cabelo seja ondulado ou enrolado, o melhor é fazer uma escova.

2 Pegue mechas largas de cabelo e, usando os dedos, enrole-as até a altura do queixo. Tenha o cuidado de manter as pontas escondidinhas.

3 Prenda os rolinhos com grampos. Mas atenção: deixe todos eles bem camuflados. Prefira os da cor do seu cabelo. Coloque-os rente à raiz.

4 Se seu corte é desfiado ou repicado, provavelmente umas mechinhas ficarão soltas no final. O truque é ondulá-las levemente com um babyliss grosso.

TEM QUE TER

Grampos, Marco Boni (R$ 5, a embalagem com 50 unidades)

Modelador Titanium, Ga.ma Italy (R$ 159)

Secador Turbo Íon, Taiff (R$ 159,90)

Musse Natural Pro, Ecologie (R$ 17)

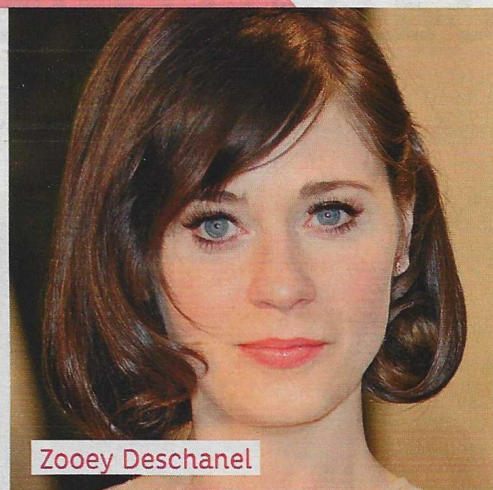
ELAS TAMBÉM USAM

Zooey Deschanel

Foto AP

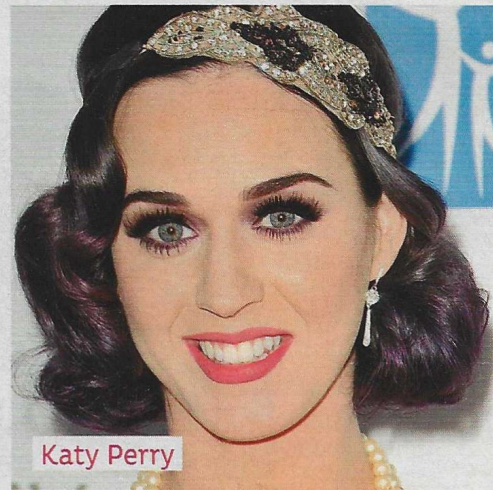
Chegaram até a falar que Zooey tinha cortado mesmo o cabelo quando ela apareceu com este visual. Convence, né?

Katy Perry

Foto Startraks

Não bastasse este acessório fofo, Kate animou a produção retrô com a dupla cabelo chanel + ondas supermarcadas <3.

Emma Stone

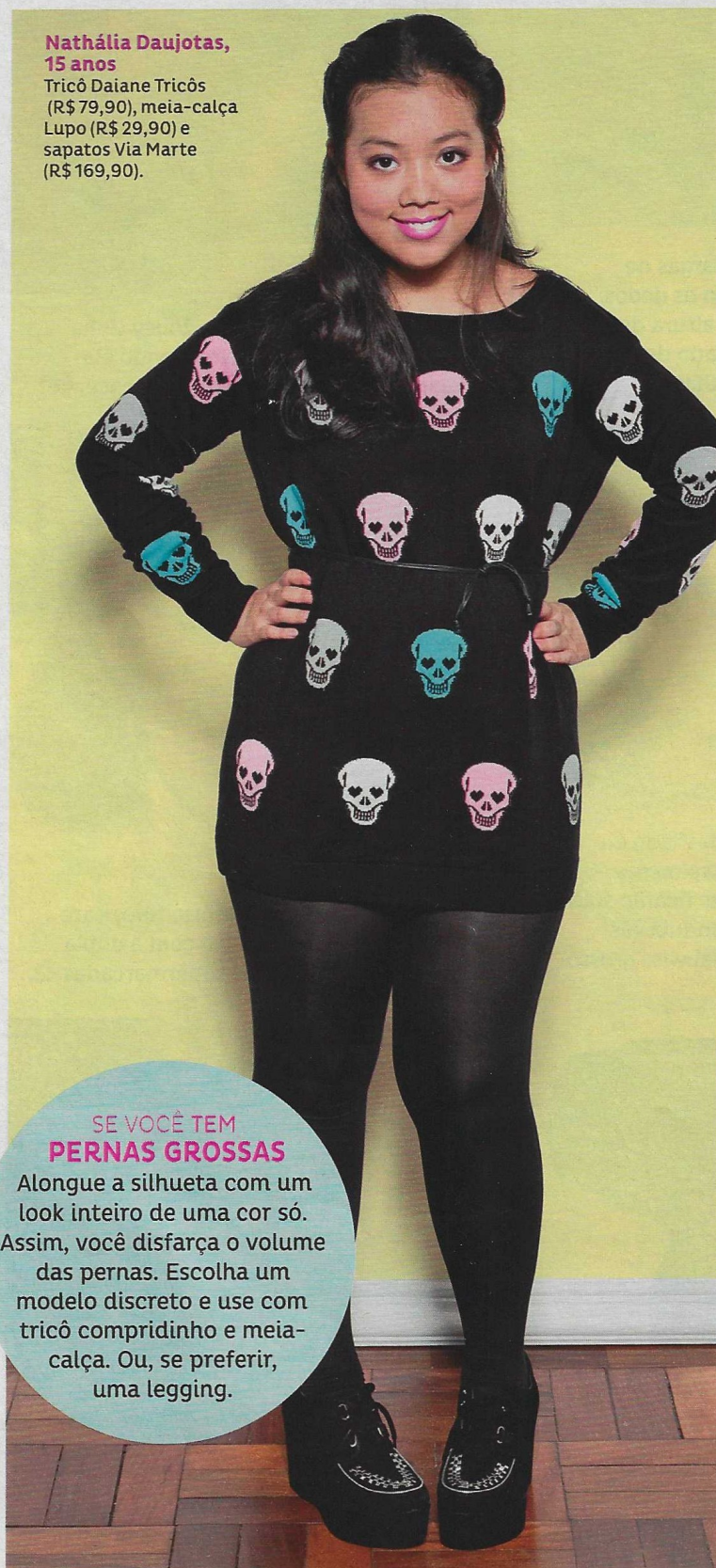
Foto AP

A atriz deu textura aos fios e deixou uma lateral maior do que a outra. Boa opção para quem tem o cabelo ondulado.

Fotos Raoni Maddalena **Produção** Isabella Castro **Beleza** Patrícia Mônaco

Sapato creeper

De solado plataforma e bico arredondado, essa mistura de tênis com oxford é a próxima febre

Nathália Daujotas, 15 anos
Tricô Daiane Tricôs (R$ 79,90), meia-calça Lupo (R$ 29,90) e sapatos Via Marte (R$ 169,90).

SE VOCÊ TEM
PERNAS GROSSAS
Alongue a silhueta com um look inteiro de uma cor só. Assim, você disfarça o volume das pernas. Escolha um modelo discreto e use com tricô compridinho e meia-calça. Ou, se preferir, uma legging.

Helena Napoleone, 20 anos
Camisa Renner (R$ 89,90), saia Oh, Boy! (R$ 217), colar (R$ 119) e sapatos Cravo & Canela (R$ 189,90).

SE VOCÊ TEM
PERNAS FINAS
Oba, cores fortes liberadas para você! Os creepers vermelhos vão superbem com a mistura de estampas. Dê um toque mais feminino ao seu look marcando a cintura. Uma lady!

Nina Reis, 15 anos
Camiseta Bisi (R$ 89), calça Leeloo (R$ 318), colar Zimpy (R$ 29) e sapatos Emme (149).

Galera CH

SE VOCÊ É
BAIXINHA
Com o modelo estampado, use a legging neutra. Dá a sensação de pernas mais longas. A blusa cropped e o maxicolar chamam a atenção para a parte de cima do corpo. Assim, a silhueta parece mais alongada.

Colaboração Camila Saipp (texto)

Garota enxaqueca

Não é fácil, mas é possível conviver com esse tipo supercomum (e chato) de dor de cabeça

Foto Getty Images

Será que eu tenho?

Vai parecer exagero, mas existem 200 tipos de dor de cabeça. E a enxaqueca é apenas um deles: uma dorzinha latejante e concentrada num ponto específico. Enjoo e vômito também são comuns e tudo piora com barulho, claridade e cheiros fortes. A enxaqueca é genética e nós somos mais afetadas do que os garotos (#injustiça).
Ah, é bem normal ela aparecer na adolescência. Mudanças hormonais, sabe como é...

Ela tem cura?

Não, porém é controlável. Analgésicos receitados pelos médicos amenizam a dorzinha que dá de vez em quando (mas abusar deles deixa o corpo dependente, o que pode aumentar a frequência das dores). Quando elas vêm sempre, há tratamentos preventivos, que diminuem a sensibilidade do cérebro aos fatores que causam enxaqueca.

Monitore sua dor

Faça um diário com o que você come, que horas dorme, que horas acorda, quanto tempo fica em frente ao computador, da televisão e dos cadernos. Anote também as dores de cabeça. Depois de dois meses, tente detectar hábitos comuns nos dias em que o problema apareceu. Assim dá para descobrir o que desencadeia sua enxaqueca. Pode ser a ingestão de certos alimentos, como chocolate e frituras, ou situações específicas, tipo estresse e noites maldormidas.

Prevenir é o melhor remédio

Para começar, o diário aí de cima vai dizer com que alimentos você deve pegar leve. Se seu problema é o nervosismo com as provas, arranje tempo para relaxar. Que tal um passeio no shopping? Atividades físicas também são bem importantes, já que estimulam o corpo a liberar endorfina, um analgésico natural. Caso a dor persista, procure um neurologista.

ROLA COMIGO

"Minha cabeça costuma doer quando estou na escola ou na frente da TV. É enxaqueca?"
Rafaela Giacchini, 16 anos
CH: se a sua dor começa nas situações que citou, provavelmente você apresenta algum problema de visão, o que não tem nada a ver com enxaqueca. Lembra das outras quase 200 possibilidades? De qualquer forma, procure um médico para resolver a questão. Ficar sofrendo não dá!

"Tenho enxaqueca quando estou no período pré-menstrual. Isso é normal?"
Pâmela Letícia, 17 anos
CH: bastante, por causa das variações hormonais. Para evitar as crises, não há receita pronta, mas é bom redobrar o cuidado com a alimentação nesta época (mais uma vez o diário ajuda) e não deixar de praticar exercícios físicos. Vale o esforço mensal para não sofrer com o problema, né?

"Ela pode ser sinal de outro tipo de problema?"
Luciene Dias, 16 anos
CH: existem dois tipos de enxaqueca: a pura, que não é indício de problema, e a com aura, mais rara e capaz de elevar as chances de um AVC (acidente vascular cerebral). Pessoas desse segundo grupo costumam ver pontinhos pretos ou brilhantes quando a dor está chegando – mas só um especialista pode identificar uma ou outra.

Quem deu as informações Paulo Porto de Melo (CRM 94048), neurocirurgião e colaborador do Departamento de Neurocirurgia da Universidade de Saint Louis (Missouri/EUA), e Fabíola Dach (CRM 118410), neurologista.

Encanou com o seu corpo? Mande suas dúvidas para nós! Acesse capricho.com.br/revista

Fotos Virgínia Nunez **Produção** Isabella Castro **Beleza** Monique Caetano

BOLSA DE RENDA

Pequena, ela dá um toque romântico à produção de saia com brilho e botas. Escolha a colorida para dar um up na produção, de saia rodada e salto alto. Feminina e delicada.

Regata Botswana (R$ 239), saia Afghan (R$ 229), meia-calça Topshop (59,90), pulseira Santíssima Moda (R$ 39), bolsa My Philosophy (R$ 218) e botas Schutz (R$ 520).

BRACELETE DE TACHAS

A peça rocker completa a produção despojada de T-shirt e cardigã de brilho. E dá um brilho metalizado à composição toda preta. Não exagere: dispense outros acessórios.

Camiseta J'ore (R$ 98), short Fill Sete (R$ 239,90), cardigã Licci (R$ 89), bracelete Garimppo (R$ 50) e botas DoCaíque (R$ 129).

BLUSA DE FRANJAS

Monte um visual descontraído com legging estampada e jaqueta floral. Os sapatos coloridos dão um toque divertido. Já com saia de brilho e botas metalizadas, fica glamouroso.

Regata Botswana (R$ 239), legging Favela Hype (R$ 169,90), jaqueta Zimpy (R$ 109), bracelete Garimppo (R$ 50) e sapatos Antonella (R$ 89).

SAIA DE VELUDO

A versão rodada fica mais delicada com o tricô rosa e o salto alto. Para completar, vá de maxicolar. Já no visual do dia a dia, assuma a barriga de fora e use as botinhas com meias. Divertido!

BOTINHA METALIZADA

Dê uma bombada no visual preto e branco. Com meias, o look de passeio fica um charme! Misturar com o cardigã de brilho pode! Para não pesar, jeans e camiseta. O básico fica um luxo!

Tricot Mercatto (R$ 89,90), saia Garimppo (R$ 110), pulseira Josefina Rosa Cor (R$ 37), colar Santíssima Moda (R$ 66), clutch My Philosophy (R$ 218) e peep-toes Imporium (R$ 299).

Top My Philosophy (R$ 138), saia Garimppo (R$ 110), cinto Enjoy (R$ 99), brinco Josefina Rosa Cor (R$ 39), bolsa Portfolio (R$ 368), meias Meias 6 (R$ 19) e botas DoCaíque (129).

10 dicas PARA UM CABELO lindo

Edição Juliana Costa Texto Carol Salles Colaboração Carina Maionchi (design)

Cuidados simples que fazem aquela diferença para os fios

1 BYE-BYE, RESÍDUOS!

A cada dez dias, lave o cabelo com xampu de limpeza profunda (também chamado de antirresíduo). Ele remove os restinhos de xampu, condicionador e finalizador que grudam na fibra e deixam os fios opacos. Faça a primeira lavagem com ele, enxágue e passe seu xampu de sempre. Depois, aplique uma máscara hidratante. Alerta máximo: se seus fios são tingidos, use o antirresíduo quinzenalmente. Tem alisamento? Então evite o produto! Ele diminui a duração do procedimento.

Xampu antirresíduo Fyo Professional, Jequiti (R$ 16,90)

Máscara Hidratação Reparadora, Natura (R$ 24)

Escova de Bambu Quadrada, Orgânica (R$ 25)

Foto Raquel Espírito Santo

2 Penteie do jeito certo

Comece pelas pontas, vá para o comprimento e então chegue à raiz. Assim é mais fácil desfazer os nós. E o risco de quebrar o fio é menor.

3 Queda é normal...

...se for de até 100 fios por dia. Tá, ninguém vai contar um a um. Um bom truque é pegar uma mecha grossa, puxar suavemente e observar: saíram muito mais que seis fios? Se a resposta é "sim", é hora de procurar um dermatologista.

4 LIMPOS E LINDOS

Lavar em dias alternados é o ideal para manter a oleosidade natural do cabelo e evitar que ele resseque. Atenção à temperatura do chuveiro: água quente dilata a cutícula capilar, deixa o fio arrepiado e estimula as glândulas sebáceas (oi, cabeça ensebada!).

5 Hidratação neles!

Aspereza, quebra, nós, falta de brilho e pontas duplas são sinais de que o cabelo dá para pedir socorro. Não ignore-os! A solução? Hidratar. Turbine sua máscara com uma colher (de café) de óleo vegetal, tipo o de macadâmia ou de semente de uva.

Tratamento Reparador de Pontas, Pantene (R$ 30,61)

6 PONTA DUPLA TEM JEITO

Hoje existem reparadores que amenizam bastante essas pontinhas chatas. Aplique uma gota do produto no dedo e esfregue-o nos demais para aquecer (o calor facilita a penetração). Passe primeiro nas extremidades, vá para o comprimento e use o que sobrar no topo da cabeça. Má notícia: quando elas estão bem clarinhas, não há mais o que fazer. Aí só a tesoura salva!

Xampu a seco Orchid Line, Floractive (R$ 45)

Foto Thiago Justo

7 XAMPU A SECO: SEU ALIADO

O produto é um spray que "suga" a oleosidade do cabelo, devolvendo a cara de limpinho sem precisar de água. Basta borrifar na raiz, esperar alguns minutos e escovar os fios. Mas ele não substitui a lavagem normal, certo? É apenas um quebra-galho na hora do sufoco.

3 mandamentos

1. EVITARÁS PASSAR A MÃO
Por mais sedoso que ele esteja, não fique mexendo! A pele é naturalmente oleosa, e esse sebo pode ir fácil para o cabelo.

2. NÃO PESARÁS NO LEAVE-IN
E em nenhum outro tipo de finalizador. O cabelo fica oleoso e cheio de resíduos (ou seja, com menos brilho).

3. PROTEGERÁS O FIO DO CALOR
Nunca use chapinha ou secador sem aplicar um protetor térmico antes. O calor pode estimular a queda e o ressecamento.

De olho nos rótulos

CABELO SECO: busque por produtos com ativos altamente hidratantes, como ceramidas e manteiga de karité.

CABELO NORMAL: vá na aloe vera, hidratante leve, e na vitamina E, que nutre.

CABELO OLEOSO: procure por xampus e condicionadores com hamamélis, que tem propriedades antioleosidade.

CABELO COM QUÍMICA: para fortalecer o fio, aposte na queratina.

CABELO OPACO: as proteínas da seda fecham a cutícula capilar e dão brilho.

8 Guerra à franja rebelde

Um bom jeito de domar a franja é secá-la antes do restante dos fios. Assim ela não seca naturalmente, e fica mais comportada. Para conseguir um caimento uniforme, escove-a para a esquerda e para a direita. Se ela se rebelar de manhã, borrife com água e seque rapidinho.

Foto Thiago Justo

9 PRESO COM MODERAÇÃO

Deixe o cabelo livre, leve e solto pelo menos uma parte do dia. Prender demais quebra o fio. Prefira os elásticos fofinhos e os acessórios de plástico, que agridem menos a cutícula capilar.

10 Boa noite para o cabelo

Dormir com os fios molhados, além de marcar, pode abafar o couro cabeludo e causar caspa. Bateu uma preguiça de encarar o secador? Use-o pelo menos na raiz. E nunca durma com os fios presos, pois o atrito do elástico + travesseiro = quebra, embaraço e frizz.

Quem deu as informações Viktor I e André Czerwinsky, do Vimax; Helô Bassi, do salão Helô Bassi; Eron Araújo, do Blend; Cesar Aubar, do Bardot; Charles Fabiano, do Studio Blowout; Ruben Navarro, do Club Capelli; Michele Braga, do Espaço Juliana Paes Niterói; Mika Yamaguchi, farmacêutica e consultora da Biotec Dermocosméticos; e os dermatologistas Ademir Jr. e Carla Albuquerque.

moda

ESTILO Rio

O que a carioca tem? Além de um lugar lindo para morar, muita moda para mostrar. Inspire-se nos looks das garotas que passaram pelo Fashion Rio 2013

Edição Monique Piton **Fotos** Rodrigo Ésper e David Argentino (I Hate Flash) **Design** Tamy Rente

Militar

Para quebrar com o peso da parka militar, Marcela optou por um short de renda curtinho. Olha como ficou delicado e com uma pegada sexy! Apostou em acessórios neutros e montou um visual militar nada óbvio.

Marcela Vasconcelos Reis, 17 anos

MARCELA usa jaqueta Lez a Lez (R$ 345), brincos do acervo e anéis C&A (R$ 25,90, o kit com seis unidades).

AS TENDÊNCIAS DO VERÃO

Ele ainda vai demorar um pouquinho para chegar, mas você pode aderir já!

Salinas

♥ **Superdelineador**
Aposte no preto e também nas cores. Gatinhos mais exibidos estão liberados!

Delineador em gel Carbon, Dailus (R$ 24,59)

Cavalera

♥ **Boca "cheguei"**
Vermelho, laranja e rosa continuam firmes (eba!). Use lip balms se quiser algo mais discreto.

Batom Expresso, Sheer (R$ 5,30)

Nica Kessler

Fotos Fotosite

♥ **Metalizados mil**
Para ficar moderno, evite esfumar a sombra brilhosa muito próximo à sobrancelha. Luxo!

Sombra Asa de Borboleta, Fuller (R$ 12,90)

Vocabulário das entendidas

Make 3D
Assim são chamados os produtos com cores fortes, pigmentadas e com muito brilho. Eles criam volumes que dão profundidade à maquiagem – daí o nome. A mesma expressão também é usada para a técnica de afinar e contornar o rosto com bases e pós de tons distintos.

Make HD
Ele apareceu quando a tecnologia *high definition* (que deixa as imperfeições – e o excesso de make – muito mais evidentes) começou a ser usada nos programas de TV. É formada por pigmentos muito pequenos, que ficam imperceptíveis na tela.

Make mineral
Por ser feita com produtos retirados da natureza, tipo mica e óxido de ferro, promete agredir menos a pele e até tratá-la. Mas não dispensam o demaquilante!

TODAS ♥ MÁSCARA PARA CÍLIOS

Uma enquete feita no site da CH mostrou que o produto é o preferido de 35% das 7 mil meninas que participaram. Não é à toa: ele destaca o olhar e levanta qualquer look

Conheça os pincéis
Cada formato tem uma função diferente. Escolha o seu!

Curvar: arqueados
SuperCurlacious, Avon (R$ 25)

Alongar: fininho
Cy Stira Lash, Cyzone (R$ 20,50)

Volume: gordinho
Extra Volume, Elke (R$ 16)

Seus aliados
Estes heróis só melhoram o que já é bom. Cara de boneca garantida!

Curvex é tudo!
Minimodelador de cílios, Mundial (R$ 10,30)

Realça a cor dos pelinhos
Primer para cílios, Mary Kay (R$ 35)

O novo argan
A manteiga de murumuru, ativo amazônico ultra-hidratante que está causando burburinho no mundo dos cabelos, tem tudo para dominar o make também. Os novos batons Tom Ford já têm o ingrediente na composição. Fique de olho!

MARCELA usa blusa C&A (R$ 19,90), brincos Pinkbiju (R$ 14,99) e colar Dona da Bijoux (R$ 48).

NOVOS CLÁSSICOS

De tão usados, estes três itens se tornaram básicos – juntos ou não

Lápis bege

Use-o na linha d'água para abrir o olhar. A cara de cansada não quer ir embora? Ele salva a vida!

Iluminador

A pele ganha frescor com uma pitada dele nas têmporas, no dorso do nariz e no V da boca.

Batom laranja

A pele clara combina com tons abertos. Os mais fechados são perfeitos para morenas e negras.

Minilápis Nude, Natura (R$ 10,50)

Batom Cor 59, Vult (R$ 8)

Iluminador Fashion Show, Yes Cosmetics (R$ 21,90)

MAKE DE GRIFE

Os novas coleções assinadas por estilistas

♥ Isabela Capeto ajudou a Panvel a elaborar uma linha com mais de 15 itens. São blushes, pincéis e outros produtos fofos.

♥ O Boticário e Dudu Bertholini, da Neon, lançaram um kit com batom e quarteto de sombras. Vibrantes, claro!

Quarteto de sombras Isabela Capeto, Panvel (R$ 26,90)

Primer tonalizante Isabela Capeto, Panvel (R$ 27,90)

Kit Make B. by Dudu Bertholini, O Boticário (R$ 99)

Dica de expert

"A sobrancelha da vez é mais marcada. Use lápis marrom para acertar as falhas e destacá-la."

Robert Estevão, maquiador que bomba nas semanas de moda

BB cream compacto

As funções não mudaram (proteção solar, uniformização da pele...), mas a nova versão é melhor para levar na bolsa. O da MAC, único no Brasil, acabou de chegar.

Prep + Prime Beauty Balm Compact, MAC (R$ 139)

O poder das águas

Cara de saudável é com ela mesma! Use a água termal antes de começar a se maquiar e durante o dia, quando o look estiver caidinho.

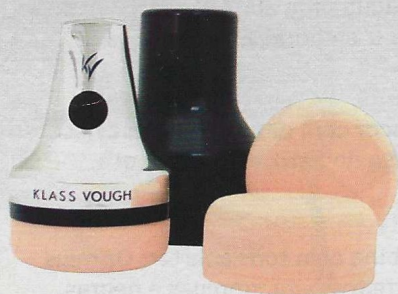
Água termal, Vichy (R$ 52,90)

Encontre seu tom

No findation.com você pode achar sua cor ideal de base e pó. Coloque marcas e tons que já usou e ele indica cores de outras empresas. É em inglês, mas tem muitos fabricantes daqui. Ótimo na hora de fazer encomendas.

ELES DÃO O QUE FALAR

Produtos curiosos que a gente deseja, mas nem sabe se precisa. Já viu essa história?

High-tech

A esponja vibratória promete espalhar melhor a base na pele.

HD Touch, Klass Vough (R$ 200)

A máscara gira sozinha nos dois sentidos. Esforço zero!

Máscara para cílios Diorshow 360, Dior (R$ 136)

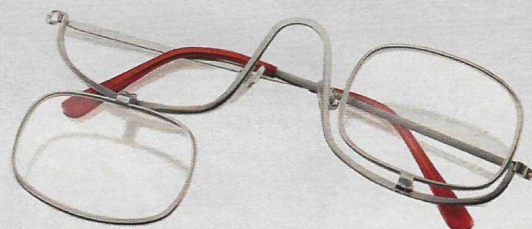
Vários em um

Pode ser usado como blush, iluminador e batom.

Fine One One, Benefit (R$ 149)

Mix de batom e gloss que dá um brilho suave aos lábios.

Batom gloss Pink, Avon (R$ 26)

Engraçadinhos

Você põe a lente com seu grau e remove o lado que está maquiando.

Óculos de maquiagem, Quem Disse, Berenice? (R$ 25,90)

As reações químicas do corpo alteram levemente a cor dele.

Staining Mood Gloss, Ruby Kisses (R$ 10)

O PARAÍSO É AQUI

Novas lojas que chegaram ao Brasil

♥ **Sephora**
Agora dá para visitar a multimarcas de beleza mais esperada de todos os tempos.

♥ **Bare Minerals**
Os famosos pozinhos da marca já estão disponíveis em oito lojas próprias.

♥ **Quem Disse, Berenice?**
Lançada no ano passaso, ela chegou fazendo a gente suspirar com seus produtos lindinhos.

♥ **The Beauty Box**
A multimarcas acaba de lançar sua linha própria.

"Truque para parecer bronzeada: depois de preparar a pele, misture uma base um pouco mais escura que a sua com iluminador e passe nas maçãs, nas têmporas e no nariz."
Max Weber, maquiador sabe-tudo das semanas de moda

À prova de preguiça

Agora você não pode mais usar o cansaço como desculpa para dormir com maquiagem. Várias marcas já lançaram demaquilantes em versão lencinho umedecido. É só abrir a embalagem e passar no rosto. Mais prático, impossível!

Lenços removedores de maquiagem, Océane Femme (R$ 5,90, a embalagem com 25 unidades)

♥ **@patmcgrathreal**
A maquiadora Pat McGrath faz os desfiles mais top do mundo – e posta tudo.

♥ **@makeupbycamila**
A blogueira Camila Coelho testa produtos e faz tutoriais que viraram febre.

♥ **@thebeautydept**
É uma versão resumida do The Beauty Department, site de Lauren Conrad.

Quem deu as informações Fabiana Gomes, maquiadora sênior da MAC, e Leila Turgante (Capa MGT).

Cara de diva

Reparou que as famosas estão numa fase boca cereja e olho preto? Copie!

Faça um traço de lápis preto rente aos cílios superiores e esfume levemente. Ilumine o canto interno e abuse da máscara preta.

Aplique um blush pêssego nas maçãs do rosto (se sua pele é escura, prefira os tons avermelhados) e finalize com batom cereja. Prontinho!

MARCELA usa vestido Antix (R$ 299) e brincos Dona da Bijoux (R$ 25).

DOCE GUERRA

Aliste-se na moda militar dos verdes e camuflados com muito vermelho, cinturas marcadas e bichinhos. E vire a recruta mais meiga da estação!

Edição Monique Piton **Foto** Bruna Castanheira **Design** Alberto Lins **Produção de moda** Nilo Caprioli **Make** Edu Hyde **Assistente de produção** Thaís Biazotto **Modelo** Camila Batisti (Kee Mod)

BOYISH

A parka é o casaco *must-have* do estilo militar. Use com camisa e cardigã e dê um ar arrumadinho. Para equilibrar a pegada masculina, aposte na míni de tricô. Botas com meias mantêm o look comportado.

CAMILA usa jaqueta Renner (R$ 219,90), tricô Olook (R$ 139,90), camisa Coca-Cola Clothing (R$ 429), saia de tricô FiveBlu (R$ 109,90), chapéu Renner (R$ 59,90), meias Lupo (R$ 10,80) e botas Tabita (R$ 444).

MILITAR PREPPY

Vá para a guerra com o verde no tricô, no cinto e no lenço. As aplicações de pérola, a camisa branca e a bolsa de panda (own!) quebram a monotonia. Marque a cinturinha com o short de cintura alta. Lady!

CAMILA veste cardigã Seiki (R$ 179,80), camisa Dona Florinda (R$ 184), lenço Renner (R$ 39,90), short Dzarm (R$ 139,99), cinto Renner (R$ 29,90, o kit com dois), bolsa FiveBlu (R$ 79), pulseira Jessica di Netti (R$ 39) e óculos Amapô para Chilli Beans (R$ 248).

MODERNINHO

Supercomportado, o colete ganha cara descolada com a legging vermelha. Nos pés, botinhas e galochas são a pedida. A camisa camuflada por baixo não fica nada exagerada, guerrilheira!

CAMILA veste camisa Loja 18 (R$ 199,90), colete Famel (R$ 229,90), legging 3:AM (R$ 297), mochila Coca-Cola Clothing (R$ 390), botas Melissa (R$ 219,90) e guarda-chuva Le Postiche (R$ 49,99).

VINTAGE

Deixe a estampa militar mais feminina combinando com outra fofa, como a de bolinhas. Com a blusa de gola e o chapéu do tipo cloche, o camuflado ganha ares vintage e superdelicados. Não se esqueça dos brincos de frutas e da bolsinha tiracolo. Uma fofura!

MARTA veste cardigã Seiki (R$ 139,80), chapéu Renner (R$ 69,90), camiseta Antix (R$ 112), short B Luxo (R$ 78) e bolsa Arezzo (R$ 499,90).

CAMUFLADO OUSADO

A estampa mais pop da tendência militar aparece em outras cores, como o marrom. Combine a jaqueta com o suéter vermelho e a saia de couro e ganhe uma pegada sexy e moderna. Meias na altura do joelho e botas são a cara do inverno!

MARTA veste camisa Quintess (R$ 79,99), suéter Seiki (R$ 139,80), lenço Panapaná (R$ 49), camisa B Luxo (R$ 96), saia DTA (R$ 318), meias Lupo (R$ 8,90) e botas Selo (R$ 476).

MUDE O QUE FOR POSSÍVEL, MAS MUDE!

Em Katmandu, a capital do Nepal, os prédios públicos não têm acesso especial às pessoas com deficiência. Nem nas escolas há rampas, elevadores ou sinalização para deficientes visuais. Em um país que viveu uma guerra civil, isso significa que parte da população não possui o simples direito de ir e vir. Bishnu Hari Tripathi, um nepalense de 27 anos, organizou uma caminhada, em fevereiro de 2012, até o Ministério da Saúde para alertar contra o fato. O evento reuniu vários deficientes, familiares e simpatizantes da causa. Eles entregaram um documento pedindo mudanças ao ministro, que teve de descer até a porta do prédio, pois os participantes não conseguiriam subir pelas escadas. A ação teve efeito, e acessos especiais já estão sendo construídos.

A história mostra que um indivíduo é capaz de transformar seu mundo. A experiência de Tripathi foi contada no One Young World, um encontro de 1 300 jovens de 180 países com grandes líderes mundiais, como o ex-presidente americano Bill Clinton e o indiano Muhammad Yunus, que aconteceu no fim de 2012 na cidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos. O Planeta Sustentável esteve presente e acompanhou as discussões sobre o que pode ser feito para mudar áreas como educação, clima, negócios, saúde, direitos humanos, liderança, desenvolvimento sustentável e transparência. Assim como esses jovens, você também pode fazer a diferença.

O Planeta Sustentável acompanha, produz e dissemina conhecimento sobre desafios e soluções para as questões ambientais, sociais e econômicas do nosso tempo. Esta e outras 40 revistas e sites da Editora Abril fazem parte desse projeto.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Cerimônia de abertura do One Young World 2012, com o músico Bob Geldof, idealizador dos concertos beneficentes Live Aid (1985) e Live 8 (2005)

COMO INICIAR UMA TRANSFORMAÇÃO:

1 – Comece com algo pequeno: além de mais acessível, os riscos são menores e, por isso, a facilidade de acontecer é maior.

2 – Comece pelo mais próximo: atuar em locais que você conhece – como vizinhança, escola ou local de trabalho – permite identificar as reais dificuldades e ter mais segurança de enfrentá-las.

3 – Entenda do assunto: quanto mais você conhecer o que pretende transformar, mais fácil será liderar essa mudança.

4 – Nunca descarte ajuda: mesmo pessoas mais distantes podem se revelar importantíssimas para seu sucesso.

5 – Seu trabalho vale muito: Um projeto demanda tempo, dedicação e dinheiro. Se você dedicar uma hora por dia, terá trabalhado, ao fim de um ano, pouco mais de um mês e meio só para seu projeto.

6 – Planeje e tenha metas concretas. Mesmo que seja divertido, não leve como brincadeira. Faça, regularmente, um balanço de suas ações. Assim, saberá se está no caminho certo.

7 – O importante é começar. Se não der o chute inicial, tudo continuará como está.

O próximo encontro acontecerá em Johannesburgo, na África do Sul, entre 2 e 5 de outubro de 2013. Veja como participar e se inspirar em www.oneyoungworld.com

EQUIPE PLANETA SUSTENTÁVEL | ESTÚDIO ALCACHOFRA

Realização

#ofuturoagentefazagora planetasustentavel.com.br

Texto Giselle Hirata

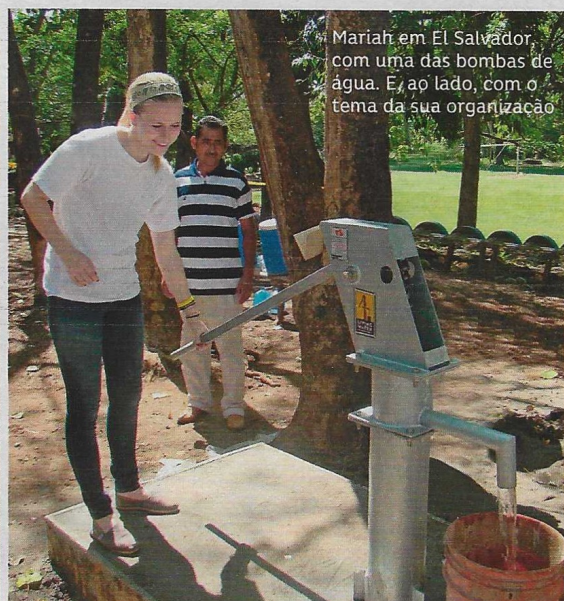
"Quero acabar com a falta de água no mundo"

Mariah Smiley, 18 anos, constrói poços em lugares que precisam de água

Imagine ter que andar vários quilômetros à procura de água para matar a sua sede. Agora, pense que essa é a realidade de milhões de pessoas no mundo, que não sabem nem o que é ter água limpa para poder tomar banho ou cozinhar, por exemplo.

Mariah mora em San Antonio, no Texas (EUA), que é bem longe dos lugares onde faltam água. Mas, durante uma aula na escola, a garota descobriu que a cada 15 segundos uma criança morre por causa do problema no mundo: "Depois da aula, fui aprofundar a pesquisa. Vi imagens de seca e fiquei preocupada. Não sabia que existia essa crise", conta.

Aos 14 anos, ela decidiu que tinha que tomar uma atitude, mas não sabia como poderia ajudar. O maior incentivo, até hoje, veio de sua mãe. "Ela me disse que, com apenas 1 dólar, eu conseguiria matar a sede de uma pessoa." Ou seja, qualquer esforço que Mariah fizesse já faria diferença na vida de alguém. Foi assim que veio a ideia de criar o projeto Drops of Love (Gotas de Amor), que, em parceria com outras organizações, tinha o objetivo de arrecadar dinheiro para levar água potável aos países subdesenvolvidos.

Mariah conseguiu ajuda de comércios locais e fez leilões com objetos doados para conseguir dinheiro para a sua causa. O Drops of Love ficou tão conhecido que, em 2012, se tornou uma organização não governamental. Até agora, a garota já conseguiu US$ 20 mil, que foram utilizados para a construção de três poços e bombas de água no país El Salvador.

Mariah em El Salvador, com uma das bombas de água. E, ao lado, com o tema da sua organização

Fotos Divulgação

> "Pra mim, foi mais fácil ajudar depois de ver a realidade de quem sofre."

A garota não só arrecadou o dinheiro como também ajudou a instalar o sistema e ensinou a população a usar a bomba de água. "Eu pude acompanhar o resultado do meu trabalho, sabe? Vi as crianças felizes, bebendo a água limpa e molhando a cabeça. Essa recompensa já foi o suficiente para mim", diz.

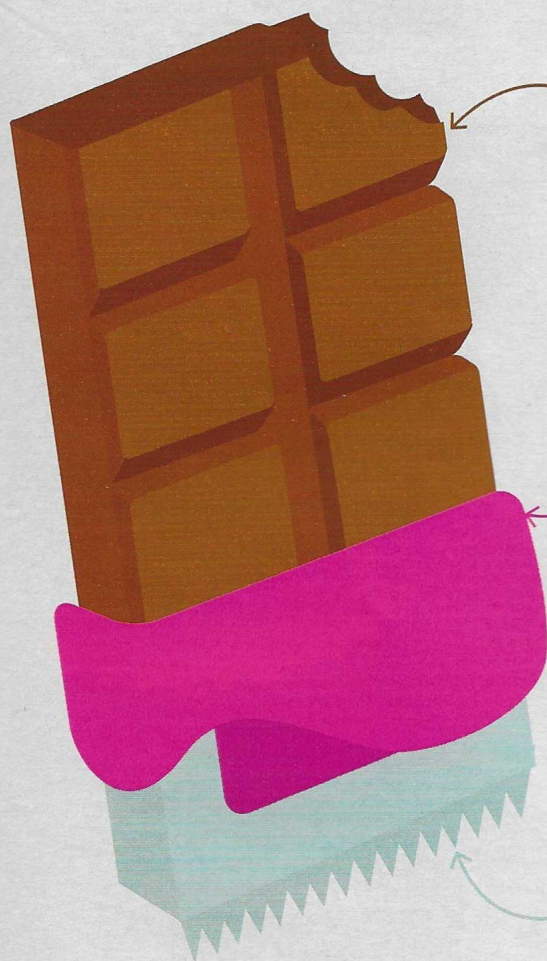
Para continuar com o seu trabalho, Mariah criou o site dropsoflove.org. Além de entender o intuito da organização, o visitante pode fazer uma doação ou comprar artesanatos de El Salvador.

Entre os projetos futuros de Mariah, está terminar o quarto poço de El Salvador, lançar um livro, passar na Universidade do Texas e continuar na organização. "Quero ser advogada! Sei que terei de trabalhar muito para conseguir tudo isso, mas sempre haverá tempo de continuar lutando pelo direito de todos terem acesso à água limpa."

Quer contar uma boa história pra gente? Mande a sua para a CH em abr.io/narealch

Colaboração Isabella Otto (texto) **Ilustração** Cleber Molko

Noite de estreia

Quando o assunto é primeira vez, 16.460* meninas contam quais são as principais dúvidas

41%
"Será que o menino vai me achar bonita?"

37%
"E se eu não souber bem o que fazer?"

22%
"Vou sacar se ele está curtindo?"

Qual é a chance de eu ficar grávida logo na primeira transa?
B.A., 14 anos
A mesma que existe em qualquer relação sexual. Para evitar preocupações desnecessárias, lembre-se sempre de usar camisinha. Agora, se você estiver programando a sua primeira vez, seria legal visitar um ginecologista antes para que ele te diga qual pílula anticoncepcional é a mais indicada para o seu corpo. Quanto mais protegida, melhor!

É verdade que dói muito?
R.C., 15 anos
Não é porque sua amiga sentiu dor que você também vai sentir. Como a primeira vez é uma experiência nova, ela pode, sim, trazer algum desconforto. Afinal, você nunca havia feito isso antes, não é? Mas a verdade é que o incômodo raramente é maior que o prazer, principalmente se esse momento especial acontecer com muita calma e com uma pessoa de quem você goste.

Quem deu as informações Eline Stafuzza, ginecologista no Ambulatório de Ginecologia de Infância e Adolescência da Unifesp.

"Sempre imagino como será a minha primeira vez. Uma amiga me contou o que rolou na dela e eu não curti, pois foi com um menino qualquer, que ela nem estava namorando. Não acho legal, sabe? A chance de se arrepender é muito maior."
M.L., 16 anos

No susto: 68%

Não pensam em se programar para ir ao ginecologista antes.

8 entre 10

desejam que o garoto não faça nada que elas não queiram.

A MAIORIA

idealiza tudo nos mínimos detalhes: roupa, pessoa, lugar...

* Enquete feita no capricho.com.br

Texto Karolina Pinheiro **Foto** Raoni Maddalena **Ilustração** Baby C.

A fim de garotas

O que fazer quando a dúvida sobre querer ficar com meninas aparece?

"Faz uns meses que comecei a sentir vontade de ficar com meninas. Rolou meio do nada, afinal, eu sempre tive namorado. Já beijei uma amiga durante uma brincadeira, mas não foi sério. Será que eu sou gay?"
J. L., 17 anos

NÃO COBRE CERTEZA

"Minha *bff* e eu vivíamos juntas. A gente estudava na mesma sala, fazia os trabalhos no mesmo grupo e, aos fins de semana, ia ao cinema. A questão é que comecei a achar que estava gostando dela não só como amiga. Eu sentia vontade de beijá-la, juro! Pensei que isso era um sinal de que eu curtia meninas e cheguei até a ficar com uma garota para ver o que eu sentia. Eu não gostei! Tudo mudou quando entrou um menino novo na escola e, aí sim, me apaixonei de verdade. Acho que talvez seja só um momento confuso da sua vida."

Laura Granja, 18 anos, está namorando com um garoto há seis meses

EXPERIMENTE

"Eu sou gay, mas a minha história é diferente da sua porque, no fundo, eu sempre soube disso. Fiquei com alguns meninos quando era mais nova, mas minha atração por garotas existe desde sempre. Confesso que no começo foi difícil contar para os meus pais, por exemplo, mas com o tempo as coisas foram se ajeitando. Acho que você deve viver sem encanações e ficar com quem sentir vontade, sabe? Tudo bem tentar e mudar de ideia depois. Aliás, isso rola sempre na vida, né? Então acho que não deve ser um problema se acontecer com a sua vida amorosa."

Nath Marques, 19 anos, está namorando com uma garota há quatro meses

VIVA SEM NEURAS

"J., querida, a vontade é natural nessa idade. E, muitas vezes, não está ligada a uma atração sexual, mas a uma superadmiração que você tenha pela sua amiga, sabe? Às vezes, é só uma curiosidade mesmo. Pode até ser que você se descubra gay, mas, para isso, você terá que experimentar ficar com meninas e ver qual é o seu sentimento. De qualquer forma, não tenha medo do que você está sentindo e nem queira ter as respostas de imediato. Te garanto que elas irão aparecer no tempo certo! Então, bora viver a vida! #voceconsegue"

Mara Pusch, psicóloga e consultora de imagem da Unifesp

Não sabe como resolver o dilema? Escreva pra gente em abr.io/terapia

Colaboração Isabella Otto (texto)

O QUE ELES PENSAM

A gente voltou!

Ok, o ex vai virar atual, mas... O que será que ele espera agora?

1 De passado, só museu!

Nada de fazer um interrogatório sobre o que o garoto fez no período em que vocês ficaram separados. Para eles, dar essa segunda chance vale muito mais do que tentar se justificar por erros passados.

2 Devagar e sempre

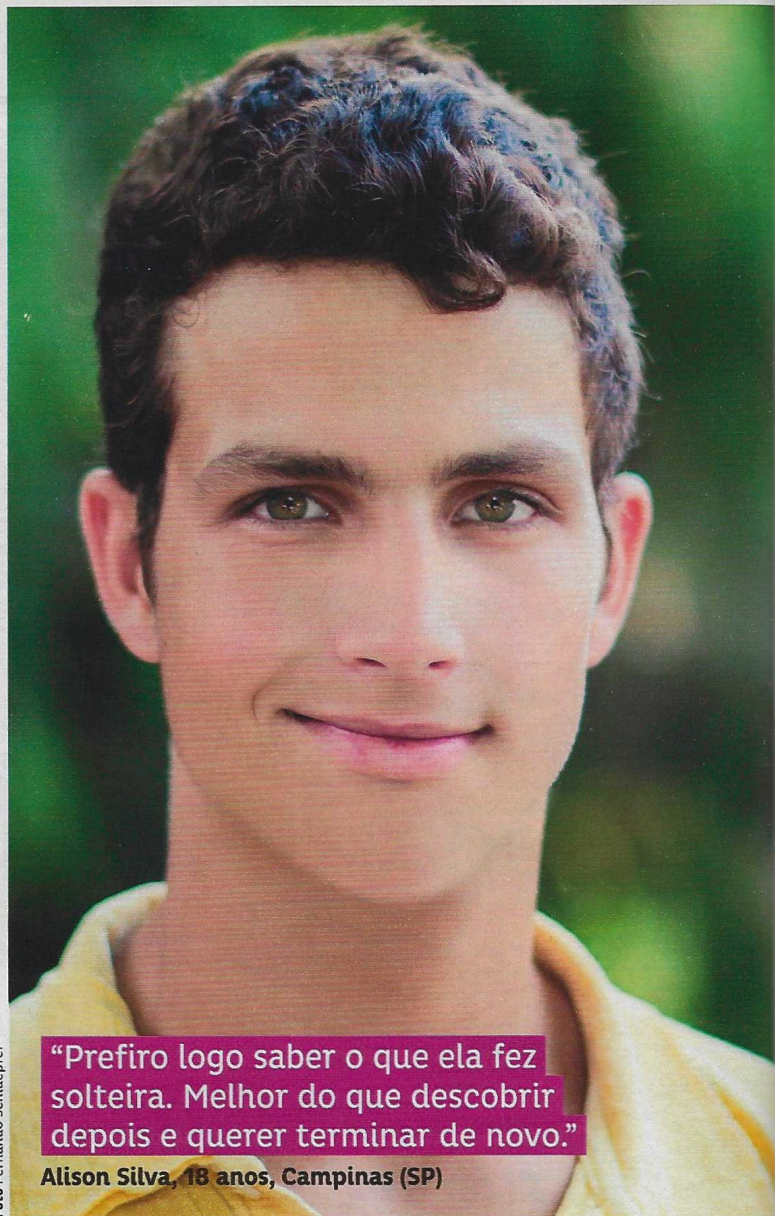
Se retomar o namoro é algo complicado, contar para os amigos sobre a volta é mais difícil ainda! É por isso que, antes de tomar qualquer atitude, os meninos preferem ir com calma e esperar o namoro se ajustar pra valer.

3 Pé atrás

Recomeçar nem sempre é algo simples, ainda mais se a pessoa traiu sua confiança. Por mais que o garoto se esforce, ele sabe que a relação pode até dar certo, mas nunca exatamente no mesmo formato que antes.

4 Solteirice

Sempre rola aquela dúvida: será que as coisas vão melhorar? Teria sido melhor eu continuar solteiro? Se, apesar de tudo isso, ele decidir dar mais uma chance ao namoro, é porque realmente gosta da garota. Nesse caso, não pense duas vezes e invista!

Foto Fernando Schlaepfer

"Prefiro logo saber o que ela fez solteira. Melhor do que descobrir depois e querer terminar de novo."

Alison Silva, 18 anos, Campinas (SP)

NO PAREDÃO

"Se eu era feliz com a menina, voltaria sem pensar duas vezes. Só não curto aquelas pessoas que namoram porque não sabem ficar sozinhas."

Matheus Nishiyama, 18 anos, São Paulo (SP)

"Espero antes de contar a notícia para todo mundo. É importante perceber que os dois estão prontos para assumir novamente um relacionamento sério."

Diogo Fernandes, 17 anos, Gioânia (GO)

"Todo mundo merece uma segunda chance, mas não voltaria com uma menina por uma terceira vez. Errar faz parte, mas insistir é burrice!"

Caio Mathais, 15 anos, Cananéia (SP)

OPINIÃO DO ALIADO

"Não é legal iludir a menina, por isso é bom pensar antes de voltar. Se ela for bonita, inteligente e você gostar realmente dela, não tem porque não tentar de novo."

G.L., 17 anos

Aqui os meninos toparam dizer a real, mas, claro, sem serem identificados.

ELE DIZ...	...MAS QUER DIZER
"Melhor irmos com calma."	"Vamos esperar antes de espalhar a novidade."
"Agora é pra valer!"	"Não quero me separar de você de novo."
"Vamos recomeçar do zero?"	"Nada de deixar antigas mágoas estragar tudo."
"Mas eu JURO que mudei!"	"No fundo, eu continuo a mesma coisa."

Prós X Contras

Motivos para tentar de novo (ou não!)

VOLTAR

- Já ter um nível de intimidade bacana com o menino.
- Ficar livre do sufoco de conhecer a sogra novamente.
- Provar que o amor verdadeiro vence as dificuldades.

NÃO VOLTAR

- Conhecer e não aceitar os maiores defeitos dele.
- Perder a chance de encontrar uma cunhada incrível.
- Deixar de viver uma história completamente nova.

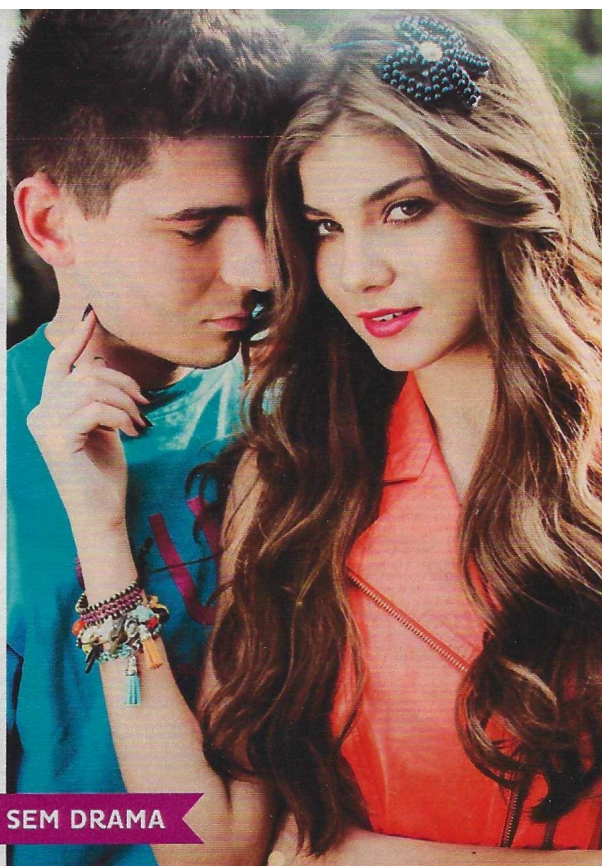
É VERDADE QUE...	E MENTIRA QUE...
O namoro nunca é igual na segunda vez.	Ele sempre vai estar destinado ao fracasso.

SEM DRAMA

Foto Gianfranco Briceño

Pecados do amor

Fique esperta para não cometer os mesmos erros de antes!

Desconfiança
Sentir ciúme quando uma menina comenta a foto dele é natural, mas não rola deixar o sentimento te confundir.
Dica: pense se vale a pena discutir por tudo.

Aceitação
Sem essa de fazer a Madre Teresa do relacionamento, ok? Concordar é legal, mas aceitar tudo sem ser verdadeira é chato.
Dica: ser boazinha demais também cansa!

Preguiça
Voltar significa lutar pelo relacionamento. Nada de deixar o namoro esfriar!
Dica: que tal trocar o passeio no shopping por uma tarde no parque?

Pressa
Ficar, namorar, casar... Não existe uma fórmula universal para que os namoros deem certo. As histórias são diferentes!
Dica: dê um passo de cada vez, sem pressão.

Cobrança
Discutir a relação é importante, mas, quando se torna uma eterna DR, a história pode perder todo o sentido.
Dica: evite relembrar os erros do passado.

Insegurança
Não deixe que a baixa autoestima atrapalhe seu namoro. Aprenda a gostar de você do jeitinho que você é.
Dica: não se encane com detalhes que passam despercebidos por ele.

Quem deu as informações Ailton Amélio, psicólogo da USP.

diversão

Menninas ♥ SKATE

Nossa estagiária, Isa Otto, topou o desafio: fazer um curso de skate para garotas. O resultado? Quatro páginas que vão te deixar com vontade de arrasar nas pistas

Edição Karolina Pinheiro **Colaboração** Isabella Otto (texto) **Design** Mariana Nóbrega **Fotos** Daigo Oliva e Atilla Chopa

"Foi há oito anos, quando eu tinha uns 12, que meu primo apareceu em casa com um skate. Fiquei encantada! Mas, como nunca tinha experimentado antes (e sempre fui meio estabanada), decidi ficar só olhando. Depois de passar muuuita vontade, não teve jeito: acabei me rendendo ao 'pedaço de madeira com rodinhas'. Determinada, pedi o skate ao meu primo, levantei do chão, coloquei o pé direito em cima do shape, dei impulso com o esquerdo e, como já era de se esperar, levei um tombo fe-no-me-nal!

Admito que, no início, fiquei tensa com a proposta de escrever esta matéria. Afinal, superar um trauma não é algo tão fácil. Mas confesso que, lá no fundo, amei o desafio. Até porque sempre adorei ver campeonatos na TV e, é claro, acho os meninos skatistas muito gatinhos! RISOS

Sim, a minha missão era praticamente impossível: aprender a andar de skate em apenas cinco aulas! Ainda bem que os professores, superpacientes e dedicados, ajudaram a transformar esse desafio em um momento divertido, que, com certeza, levarei para toda vida."

As aulas começaram

O diário da Isa revela o melhor (e o pior) de tudo o que rolou durante o curso

1º dia: gente, cheguei

Sábado, 6 de abril "Cheguei ao Parque do Ibirapuera, em São Paulo, e encontrei mais 12 meninas ansiosas. A pior parte foi vencer o medo de cair, principalmente na frente de todo mundo. No começo, não tive coragem de colocar os dois pés no skate e só consegui andar bem devagarzinho."

2º dia: que medinho

Domingo, 7 de abril "Pensei que já estava preparada para fazer manobras, então, coloquei o skate no pé e me dei conta de que a insegurança era maior do que ontem. É, não rola pensar que no segundo dia você vai arrasar. Relaxei, me concentrei e... consegui descer minha primeira ladeira!"

3º dia: mãe, tô andando!

Sábado, 13 de abril "Fazer curva sem precisar descer do skate: check! Tudo bem que quase 'beijei' o chão, mas faz parte, né? Cheguei em casa e corri para mostrar pra minha mãe como eu já estava craque. Hahaha! Já fiz mil e um planos para juntar um dinheirinho e comprar um skate novo."

Seu corpo e o skate

Perder uns quilinhos e fortalecer os músculos nunca foi tão estiloso. Sorte a nossa!

- Uma pessoa gasta, em média, 375 calorias andando de skate por, aproximadamente, 1h.
- Abdômen, glúteos e coxa são as regiões mais trabalhadas.
- As articulações do joelho e do tornozelo ficam fortalecidas.
- O exercício melhora o equilíbrio e a concentração (prepare-se para arrasar na escola!).
- Os esportes previnem obesidade e problemas respiratórios.
- A coordenação motora também é beneficiada com o skate.

Você sabia?

Os primeiros skatistas foram surfistas que, por causa da maré baixa, adaptaram as pranchas para o asfalto.

Você também pode!

Dicas quentes para quem quer começar

1 Proteção

Levar alguns tombos, principalmente nas primeiras tentativas, é normal. Para não correr o risco de se machucar, lembre-se de usar os equipamentos básicos de proteção: capacete, joelheira, cotoveleira e luva. Ter ao lado um professor (pode ser um amigo que já anda faz tempo) é fundamental. Experiência faz a diferença na hora de aprender os truques.

2 Nada de ladeiras

Parece besteira, mas é bom reforçar que não dá pra aprender a andar de skate em locais muito inclinados. Evite também terrenos irregulares, com pedras e paralelepípedos. O ideal é começar na pista de algum parque ou na praça do seu bairro, por exemplo. Tudo bem que o começo é meio chatinho e parece que você não evolui, mas o tempo da ousadia vai chegar. Tenha paciência!

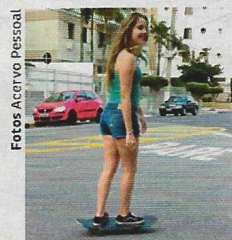
3 Conforto

Nada de sapatilhas e vestidos! Jeans, camiseta, tênis e moletom é o look ideal para os primeiros treinos. É claro que, aos poucos, você vai ganhar confiança e se sentir pronta para dar uma caprichada no visual. Mas estar confortável é bem importante na hora de fazer as manobras e até garantir os tombos com mais dignidade.

4 Os três Ds

Disciplina, determinação e descanso. Aprender algo novo requer tempo e dedicação. Por isso, tente treinar pelo menos duas vezes por semana e não desista nos primeiros tombos. Para evitar cãibras e tonturas, dê uma paradinha de meia em meia hora e beba água. Lembre-se também de sempre se alongar para não deixar os músculos cansados.

Elas dominam!

Meninas, sim. Skatistas, também. As leitoras provam que amam as rodinhas

Fotos Acervo Pessoal

"A sensação é de liberdade! Andar de skate é praticar esporte de uma forma divertida." **Victória Natale, 16 anos, da Galera CAPRICHO**

"Nunca sofri nenhum preconceito. Pelo contrário, ganho total apoio dos meus amigos." **Jessica Bachmann, 14 anos, Joinville (SC)**

"Levei um tombo forte e tive que passar por uma cirurgia. Mas, apesar disso, nunca quis desistir." **Giovanna Castello, 17 anos, Santos (SP)**

Foto Julio Tio Verde

"Comecei a andar de skate com 4 anos. Meu lema? Cair não é ser despreparada, mas corajosa por tentar." **Gaby Saes, 16 anos, Rio de Janeiro (RJ)**

Os 3 movimentos básicos

Antes de fazer qualquer manobra, é preciso aprender as posições iniciais

Remada

Para ganhar velocidade, dê impulso com o pé que ficou no chão. Arraste-o para trás e coloque-o depois, com calma, em cima da parte traseira. Vire os pés para o lado.

Base

Teste com qual pé você tem mais equilíbrio. Depois, coloque-o em cima dos parafusos que ficam na parte frontal do skate. Deixe o pé virado para a frente.

Freada

Para brecar, volte com o "pé do equilíbrio" para a posição inicial e, aos poucos, vá encostando o outro no chão. Não faça isso com pressa, pois o skate pode parar.

Siga a Isa no Instagram: @isaaotto!

Sobre o curso

A próxima turma do #FORFUN será em julho, em São Paulo. O curso é exclusivo para meninas! Tire suas dúvidas sobre preço e equipamentos necessários para as aulas no **forfungirlskate.com**. A gente se vê nas pistas;)

Foto Reprodução Instagram

A Karen Jonz arrasa!

Bicampeã mundial de skate vertical (em rampas), ela bem poderia ter vencido um concurso de Miss Simpatia

Como foi que o skate entrou na sua vida?
Andei de skate pela primeira vez quando tinha uns 16 anos e estava naquela fase meio "Quero ser rebelde". Hahaha. Também sempre adorei o Bart Simpson e o Menino Maluquinho. Então, posso dizer que eles foram grandes inspirações. *(Risos)*

Você já sofreu algum preconceito por ser menina?
No começo, eu sofri, mas sempre tentava tirar proveito dessa situação. Amava surpreender essas pessoas e provar que eu tinha capacidade e podia, sim, ser boa. Isso era o que me dava força!

Você é bicampeã de skate vertical. Não dá medo de cair das rampas gigantes?
Pode parecer engraçado, mas sempre curti essa noção de perigo. Gosto de superar meus limites e ir cada vez mais longe.

E o que diria para quem está começando?
Que o mais importante é ser muito corajosa. Vá pra internet, procure vídeos sobre o tema e corra atrás do seu sonho. Eu, por exemplo, comprei meu primeiro skate sozinha, depois de vender muito bolo na escola. Foi uma maneira que achei de começar. Acredite sempre em você!

Se cair... Levanta!

HAHAHA

"Fui com a minha mãe comprar um skate e, na loja, ela pediu para que eu mostrasse como se andava. Só que me desequilibrei e o skate acabou batendo em um banco de ferro. Fez o maior barulho!"

Larissa Fernandes, 14 anos, Rio de Janeiro (RJ)

QUE MICO!

"Estava andando de skate quando ia passar na frente de um grupo de meninos gatos. Fui me exibir, mas perdi o controle e caí em uma poça de lama. Vergonha!"

Núbia Salles, 13 anos, São João de Meriti (RJ)

Você sabia?

O sneaker foi inspirado nos tênis dos skatistas norte-americanos.

Quem deu as informações Roger Mancha, skatista profissional e fundador do curso #FORFUN; Camila Borba, stylist; Thiago Zanoni Neves, professor de educação física e fisioterapeuta.

Texto Fernanda Lopes **Foto** Raoni Maddalena

COMPORTAMENTO

Você manda bem no SMS?

1. O que você faz quando o garoto não te responde na hora?
a. "Mando mais algumas mensagens só para chamar a atenção dele."
b. "Espero um tempinho. Ele deve estar ocupado com outra coisa, né?"
c. "Só insisto se for muito urgente."
d. "Mando várias mensagens e até ligo pra ver o que aconteceu."

2. Quantos emoticons você usa?
a. Um ou dois por mensagem.
b. Não muitos. Na verdade, você nem entende o que alguns significam.
c. Muitos! Já rolou de mandar mensagens só com emoticons.
d. Vários! Todo SMS seu tem algum.

3. Você ficou com um garoto e pegou o número dele. Como é o primeiro SMS?
a. "E aí, você curtiu?"
b. "Já tô morrendo de saudade de você. Tá com saudade de mim também?"
c. "Oi. Lembra de mim? Vou adorar se você me convidar para sair de novo."
d. "Adorei te ver ontem!"

4. Ele te mandou um SMS fofo. Quanto tempo você leva para responder?
a. Só o tempo de digitar uma mensagem mais fofa ainda.
b. Responde na mesma hora!
c. Espera uns minutinhos - é só o tempo para pensar em algo legal!
d. Demora um pouco, mas nunca deixou de responder a uma mensagem.

5. Você já mandou um SMS errado?
a. Sim, já aconteceu algumas vezes.
b. Uma vez. Você sempre toma muito cuidado para não pagar esse mico.
c. Já rolou de se confundir, mas você mandou um SMS se desculpando.
d. Sempre acontece. Tanto que os seus amigos já até se acostumaram.

6. Quais dessas mensagens você mais manda para a sua *bff*?
a. "E aí? Que tá fazendo de bom?"
b. "Preciso de uma ajudinha!"
c. "Amiga, preciso falar com você!"
d. "Tá a fim de fazer alguma coisa?"

7. Você costuma escrever direitinho quando manda um SMS?
a. Sempre. Você detesta receber SMS cheios de erros de digitação.
b. Nem sempre. De vez em quando, sai um errinho, mas dá pra entender.
c. Sim, mas também costuma usar abreviações tipo "vc" e "pq".
d. Nem se preocupa. Você ama usar gírias e expressões tipo *LOL* e *WTF*.

8. Quais são suas mensagens para suas *bffs* antes de uma festa?
a. "Mando mensagens em grupo e fico animada com as conversas. Até me atraso na hora de me arrumar!"
b. "Sempre peço ajuda com os looks. Até mando fotos para elas me verem!"
c. "Pergunto tudo: que horas vão chegar, o que vão usar..."
d. "Só mando mensagem para marcar o horário e o local mesmo."

9. Seus recados são curtos ou longos?
a. São longos. Você tem dificuldade de explicar tudo em poucas palavras.
b. Depende muito do assunto. Você não se importa com o tamanho.
c. Geralmente é uma frase. Você acha chato mandar mensagens enormes.
d. São curtos, mas você sempre exagera no número de mensagens. Manda uma atrás da outra.

10. Você consegue deixar de lado o celular durante a aula?
a. "Jamais. Preciso compartilhar o que eu estou pensando e os *baphos* da minha vida com minhas amigas."
b. "É bem difícil, mas juro que estou tentando me controlar. Sei que preciso ter uma vida mais social."
c. "Confesso que, muitas vezes, até me esqueço do meu celular quando estou concentrada em alguma coisa."
d. "Não consigo, de jeito nenhum. Fico louca quando sou proibida de mexer no celular ou quando a bateria acaba."

Some os pontos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0	1	2	3	0	0	2	3	2	0
B	1	2	3	0	1	2	0	1	3	1
C	2	3	0	1	2	3	1	0	1	2
D	3	0	1	2	3	1	3	2	0	3

RESULTADO

De 0 a 7 pontos

Sem controle

Menina, vá com calma! Mandar mensagens para quem você gosta é legal, mas não uma a cada segundo, né? Pode acreditar, você não vai perder nada se desgrudar do celular um pouquinho!

De 8 a 15 pontos

Diva das mensagens

Quando o assunto é mensagem, você arrasa! Manda sempre na hora certa e com emoticons divertidos. Sabe como ser fofa sem ter que escrever um texto gigante e sem encher a caixa dos amigos.

De 16 a 23 pontos

Delisgada

Você até curte receber mensagens, mas nem faz muita questão. Não precisa se tornar uma viciada em SMS, mas enviar uma ou outra para a galera só vai fazer bem para sua vida social!

De 24 a 30 pontos

A louca dos SMS

Divertida e desencanada, você adora usar corações, carinhas e gírias em todas as mensagens. Vale economizar um pouco na descontração para não acabar irritando a galera.

AMOR

Apaixonada ou iludida?

Você está estudando e, do nada, começa a pensar nele?
( ) Sim
( ) Não

Toda vez que precisa de ajuda, você é a primeira pessoa que ele procura?
( ) Sim
( ) Não

Já pensou em se declarar para ele?
( ) Sim
( ) Não

Alguns amigos em comum já disseram que vocês combinam?
( ) Sim
( ) Não

Sempre que vocês se encontram, parece que os olhares brilham e até rola aquela música de fundo?
( ) Sim
( ) Não

Você já pesquisou a vida inteira do garoto - o tipo de garota que ele curte e o que ele gosta de fazer - só para poder chamar a atenção dele?
( ) Sim
( ) Não

Você esbarrou em um garoto lindo no corredor da escola. Volta ao mesmo lugar para tentar revê-lo?
( ) Sim
( ) Não

RESULTADO

Mais sim

É paixão!

Sabe quando tudo o que você faz é pensando nele? Um olhar e um sorriso dele já são o suficiente para você ganhar o dia. Ai, ai! <3

Mais não

Doce ilusão

Você acha o garoto bonito, mas não pensa nele o tempo todo e nem morreria pela atenção dele.

DIVERSÃO

Qual personagem da Disney você seria?

Uma amiga marca de sair com você e te dá um bolo. Como você reage?
☀ "Com uma bronca nela, lógico! Como assim me deixar esperando?"
✿ "Fico chateada, mas procuro saber o que aconteceu e se ela está bem."
🍎 "Eu marquei de sair com minha amiga? Quando? Ai, esqueci também!"

Como você acha que seus professores te descreveriam na escola?
✿ A boa aluna, que faz as atividades e nunca levou uma advertência.
☀ A menina que fala bastante e adora dar opinião nas aulas.
🍎 A garota que é gente boa, mas... "oi, tinha uma prova hoje?"

Sua amiga faltou na escola e não te avisou. O que você faz?
🍎 "Só me dou conta que ela não está lá um bom tempo depois."
☀ "Fico preocupada e vejo se alguém sabe o que aconteceu com ela."
✿ "Ligo para ela na hora!"

Qual desses programas você prefere fazer nas férias?
✿ Usar o tempo livre para ver vááários filmes fofos e românticos.
☀ Fazer uma trilha ao ar livre!
🍎 Ir para a praia e ficar deitada na areia pensando na vida.

Com qual famosa seria sua *bff*?
☀ "Rihanna. Ela é decidida e tem personalidade forte."
🍎 "Jennifer Lawrence. Porque ela é engraçada e meio louquinha, né?"
✿ "Taylor Swift. Eu ia amar falar sobre garotos e dividir as roupas com ela!"

Se sua vida fosse um filme, qual histórias combinaria mais com você?
✿ Uma história de amor, com muita cena fofa e um beijo lindo no fim.
☀ Uma em que a protagonista tivesse que passar por várias aventuras.
🍎 Uma que falasse sobre superação e luta para alcançar os objetivos, com momentos difíceis e alegres.

Qual destes elogios você ficaria mais feliz em ouvir de um garoto?
🍎 "Você é incrível, divertida e sabe como me surpreender."
☀ "Você é muito esperta. Adoro garotas que são superinteligentes."
✿ "Sabia que você é a menina mais fofa e carinhosa que eu já conheci?"

RESULTADO

Mais ☀

Sininho

Você é curiosa, corajosa e esperta, assim como a fadinha mais fofa da Disney. Tem personalidade forte e não deixa ninguém te passar para trás.

Mais ✿

Minnie

Fofa e carinhosa, você seria tipo a Minnie. Em todos os momentos, você tenta ver o melhor nas pessoas e gosta de estar sempre junto dos amigos.

Mais 🍎

Dori

Alô, Terra chamando! Assim como a Dori, você é um pouco distraída. Mas, mesmo assim, consegue ser companheira, simpática e muito divertida.

Você sabe aproveitar a balada?

1. Sua amiga começa a beijar um garoto e você ficou sozinha. E agora?
a. “Ficar sozinha? Jamais! Trato logo de arrumar um garoto também!”
b. “Vou dar uma volta pela festa e vejo se encontro alguém conhecido.”
c. “Fico chateada com a atitude dela de me deixar sozinha.”
d. “Nem ligo para isso! Quero mais é dançar e curtir muito a balada.”

2. O que você leva em consideração quando vai escolher uma balada?
a. As músicas! Você sempre confere os DJs e as bandas que vão tocar.
b. Os garotos, claro! Uma boa balada tem que ter vários bonitos e solteiros.
c. A companhia. Você só vai se todas as suas amigas forem também.
d. O horário da festa. Se for começar e acabar muito tarde, nem rola.

3. Você só sai satisfeita da balada se...
a. Todo mundo elogiar a sua produção.
b. Puder voltar cedo para a casa e poder assistir sua série favorita.
c. Se acabar de dançar na pista.
d. Encontrar o garoto perfeito.

4. O salto do seu sapato quebrou no meio da noite. O que você faz?
a. Fica superirritada e usa isso como desculpa para ir embora mais cedo.
b. Faz um charme e pede para algum garoto bonito te ajudar a andar.
c. Sem problemas! Você tira o sapato e continua dançando descalça mesmo.
d. Fica arrasada e vai sentar. Afinal, o salto era fundamental no seu look.

5. Um garoto chega em você, mas ele não faz muito seu tipo. Como lidar?
a. “Digo que não estou a fim. E já fico de olho nos amigos dele...”
b. “Peço desculpas e digo que a gente não combina muito.”
c. “Converso com ele, digo que não estou a fim e continuo dançando.”
d. “Fico sem graça, sem saber o que falar, e saio andando sem dizer nada.”

6. Sua música preferida começa a tocar. O que você faz?
a. Dança e canta toda animada.
b. Arrasa na pista e tenta chamar a atenção do garoto que você está a fim.
c. Faz até uma coreografia com as *bffs*.
d. Fica animada, mas dança no cantinho, sem chamar a atenção.

7. Nas fotos da galera na balada, é bem provável que você apareça:
a. Fazendo pose com a galera e arrasando com seu look e make.
b. Sorrindo, junto com os amigos.
c. No fundo da foto, curtindo o som.
d. Conversando ou dançando com um garoto fofo que conheceu por lá.

8. Qual é o seu look de balada?
a. Um look básico mesmo.
b. Um bem confortável, que te deixe livre e solta para curtir.
c. Um que te deixe bem linda e chame a atenção dos meninos.
d. O mais produzido possível. A noite foi feita para brilhar

9. De última hora, suas amigas desistiram da festa. Que outro programa você escolheria?
a. “Ir a um show bem animado, onde pudesse pular muito!”
b. “Um encontro bem romântico com o garoto mais fofo da escola.”
c. “Um evento de moda bapho.”
d. “Ficar em casa, bem tranquila, lendo e assistindo minha novela.”

10. Como você acha que as outras pessoas da festa enxergam você?
a. Uma das garota que consegue conquistar quem quiser!
b. A garota tímida.
c. A fashion, que sempre arrasa com a make e com os looks.
d. A mais animada da festa.

11. Para você, quando é a hora de ir embora da balada?
a. Quando a música para e o pessoal começa a te expulsar da pista.
b. Quando os garotos bonitos já foram.
c. Quando você já não está mais tão bem arrumada depois da curtição.
d. Na verdade, você já estava se perguntando quando iria embora desde a hora em que entrou...

Some os pontos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A	1	0	2	3	1	0	2	3	0	1	0
B	2	1	3	1	2	1	3	0	1	3	1
C	3	2	0	0	0	2	0	1	2	2	2
D	0	3	1	2	3	3	1	2	3	0	3

RESULTADO

De 0 a 8 pontos

Rainha da pista

Você curte dançar e ficaria a noite inteira na pista se pudesse. Em sua opinião, o melhor da balada são as músicas. Você não tem vergonha de cantar alto e mostrar que está ali para se divertir. Arrasa!

De 9 a 17 pontos

Conquistadora

Quando o assunto é conquista, você é a mestre em arrasar corações. Você coleciona viradas de cabeça e elogios dos meninos. Sabe como chamar a atenção, é boa de xaveco e conversa.

De 18 a 26 pontos

Estilosa na pista

Pré-balada é o momento perfeito para passar horas experimentando looks na frente do espelho! Mais do que dançar e curtir, você também ama desfilar pela festa e chamar a atenção de todo mundo.

De 27 a 33 pontos

Já pode ir pra casa?

Você trocaria fácil uma balada para ficar em casa de boa.
E enquanto todo mundo se diverte, você fica contando os minutos para ir embora. Que tal apostar em algo mais sussa?

SAÚDE

Qual é o seu esporte?

O que você faz quando descobre que uma garota da sua sala está falando mal de você?
"Vou logo tirar satisfação com ela."
"Deixo quieto, não vale a pena arrumar briga por besteira."
"Pergunto para a galera o que ela está falando de mim."

A sua turma está querendo marcar um evento. Qual seria sua opção?
Um sítio, com piscina e churrasco.
Uma balada bem animada.
Um parque de diversões.

Quem é você no trabalho da escola?
A que sempre é escolhida para apresentar no trabalho.
A que organiza todo o trabalho.
A que sempre termina sua parte antes de todo mundo.

O que você costuma fazer durante as aulas de educação física?
"Fico na quadra, jogando vôlei, futebol, basquete, handball..."
"Se tiver um esporte que eu curto, eu jogo. Se não, fico lendo um livro."
"Coloco o papo em dia com as *bffs*."

Em sua opinião, qual é o melhor lugar para fazer exercícios?
No clube
No parque.
Em casa mesmo.

Se tivesse que passar uma semana fora de casa, de qual item do seu quarto você mais sentiria falta?
Do seu guarda-roupa, de poder escolher bem seus looks.
Do computador. Ia ser muito difícil ficar offline tanto tempo.
Da sua cama macia. É difícil dormir bem em um lugar diferente.

O que seus amigos dizem de você?
Que você é agitada e muito competitiva nos esportes.
Que você é tímida e observadora.
Que é você é fofa, delicada e responsável com tudo.

RESULTADO

Mais

Futebol

Você adora sua vida social e jogar em um time é a sua cara. Além de manter contato com a galera, você vai ficar super em forma.

Mais

Natação

Você ama estar com os amigos, mas curte uns momentos sozinha. Nadar ajudaria muito a manter a sua concentração!

Mais

Balé

Esportes pesados não combinam com você. Que tal apostar na dança? Além de ganhar equilíbrio, você ainda pode brilhar no palco!

FAMÍLIA

Como seus pais te veem?

Você avisa que vai voltar tarde da festa. Quando chega, seus pais já estão dormindo tranquilamente.
( ) Verdadeiro
( ) Falso

No shopping, sua mãe te deixa fazer as compras sozinha.
( ) Verdadeiro
( ) Falso

Seus pais ficam de boa e nem tentam espiar quando você leva o seu namorado para o quarto.
( ) Verdadeiro
( ) Falso

Na hora de viajar com as amigas, sua mãe não precisa ficar controlando a sua mala e te perguntando se você esqueceu disso ou daquilo.
( ) Verdadeiro
( ) Falso

Seu pai te dá dinheiro quando você diz que precisa sem te perguntar para o que é.
( ) Verdadeiro
( ) Falso

Você conversa tranquilamente com seus pais sobre a sua vontade de viajar e fazer intercâmbio. Vocês não brigam, só discutem os detalhes.
( ) Verdadeiro
( ) Falso

Quando você vai mal na escola e promete que vai melhorar, seus pais acreditam em você.
( ) Verdadeiro
( ) Falso

Seus pais te ouvem e sempre respeitam a sua opinião.
( ) Verdadeiro
( ) Falso

RESULTADO

Mais verdadeiro

Orgulho da família

Nem precisa dizer que seus pais confiam em você, né? Isso é ótimo: sua responsabilidade faz com que eles fiquem mais seguros. E é assim que você consegue sua liberdade para aproveitar a vida.

Mais falso

Filhinha do papai

Apesar de você já ter crescido, seus pais ainda te enxergam como uma garotinha. Tente provar no dia a dia que você sabe o que quer e se esforce para ganhar a confiança deles!

Quem deu as informações Marlene Moura, psicóloga.

alguém me explica **Texto** Giselle Hirata **Ilustração** Raul Aguiar

O conflito da Coreia do Norte

As ameaças nucleares dos norte-coreanos lotaram os jornais nas últimas semanas (e podem aparecer no seu vestibular também!). Será que vai rolar?

1. Briga antiga

As Coreias do Norte e do Sul se alfinetam desde o fim da Segunda Guerra, em 1945, quando rolou a divisão do país: o norte virou comunista, como a antiga União Soviética, e o sul tornou-se capitalista, como os EUA. Uma guerra entre os dois países, que rolou de 1950 a 1953, manteve a divisão e os conflitos.

2. Os líderes

Kim Jong-un assumiu a Coreia do Norte após a morte de seu pai, em 2011. Jong-un defende o direito de testar (e, quem sabe, usar) armas nucleares, o que preocupa o mundo. A vizinha Park Geun-hye, presidente da Coreia do Sul, tentou se aproximar, mas o acordo não saiu.

3. Diferença social

Enquanto a Coreia do Sul é democrática, os norte-coreanos vivem em um país fechado. Lá o pessoal não pode ler notícias nem entrar no Facebook, acredita? A ditadura já dura 65 anos e 40% do dinheiro do país é investido em armamentos nucleares, mesmo que o povo viva com tantas restrições.

4. Ameaça nuclear

A Coreia do Norte já fez três testes nucleares, um deles em fevereiro. A ONU (Organização das Nações Unidas) pediu então que o país parasse por aí. O pedido irritou ainda mais o governo norte-coreano, que ameaçou atacar países vizinhos, como Coreia do Sul e Japão, e lançar um míssil nos EUA. Será?

5. Melhor prevenir

Ninguém tem certeza sobre o tamanho da ameaça norte-coreana, mas algumas medidas já foram tomadas. Enquanto a ONU e os países mais poderosos do mundo tentam propor acordos, o Japão instalou sistemas antimísseis em Tóquio e os EUA mantêm 30 mil soldados na Coreia do Sul, que está em estado de alerta. Tenso!

Quem deu as informações Heni Ozi Cukier, cientista político e professor do curso de Relações Internacionais da ESPM.

Não sorria

"Fui a uma festa com as minhas primas e vi um menino muito gato. Ele pediu para dançar comigo e eu fui. Achei estranho porque ele não abria a boca. Quando falei uma coisa engraçada para ele sorrir, descobri que ele não tinha o dente da frente!"

Mico enviado por E.B.

FILOSOFA JERRI: **Minha avó já dizia: cavalo dado não se olha os dentes.**

Friozinho no dedão

"Na pressa de ir à escola, coloquei uma meia furada sem perceber. Justo naquele dia, o professor de educação física resolveu pesar todo mundo e tive que tirar o sapato! Micão."

Mico enviado por V.L.

CONSCIENTIZA JERRI: **Denuncie o *bullying* contra meias furadas, amiga!**

Sensualizando...

"Eu estava em casa de short e sutiã quando meu irmão me chamou. Fui até lá ver o que ele queria e, quando cheguei, dei de cara com o amigo dele, que tinha ido nos visitar!"

Mico enviado por J.F.

ZOA JERRI: **Ele era gato? Se sim, a propaganda é a alma do negócio. ;)**

Mãe trolladora

"Foi aniversário do menino de quem eu gostava e minha mãe comprou o presente. Sem eu saber, ela colocou um ursinho que diz "*I love you*" na mesma caixa! Morri quando ele abriu."

Mico enviado por E.A.

ALERTA JERRI: **Sua mãe é do mal, hein? Te entregou bonito para o cara.**

Linha cruzada

"Vi o menino de quem eu era a fim e ele começou a dar tchau. Óbvio, mandei vários beijos de volta, mas, quando vi, ele estava falando era com uma menina linda atrás de mim! :'("

Mico enviado por N.L.

ARRASA JERRI: **Sem noia, isso acontece com todo mundo... Só que não!**

COLUNA DO JERRI

Não são só os meninos que pisam na bola! Descubra aqui como...

Recuperar seu namorado depois daquela mancada!

- "Juro que não zoo mais seu time do coração quando ele perder para o meu!"
- "Tá bom. Eu paro de fazer *cyberbullying* com todas as suas amiguinhas no Facebook."
- "Combinado! A partir de hoje, nunca mais te chamo de Pixuquinho na frente da galera."
- "Prometo que paro de te comparar com meu ex-namorado maravilhoso, lindo, gostoso e tudo de bom."
- "Eu sei que sou confusa, mas, se você me aceitar de volta, eu não fico mais com o Paulinho, o Júlio, o Guto e o Marcelo..."
- "Desculpa amor, eu nunca mais digo que Luan Santana é melhor que os Rolling Stones."
- "Eu não sabia que era sua mãe. Se soubesse, tinha elogiado a peruca em vez de cair na gargalhada na cara dela."
- "Se você tivesse me avisado que tinha um ratinho de estimação, eu não teria matado o coitado do bicho, né?"
- "Eu fui enganada! Seu irmão gêmeo é igualzinho a você! Eu não tinha como saber!"
- "Tá, eu sei que traição não tem perdão, mas meu pai comprou um XBOX 360. Quer ir lá ver?"
- "De acordo com o meu horóscopo, este é um bom mês para a gente se entender e voltar de verdade, viu?"

MICÔMETRO: HÁ HAHA HAHAHA

Mande seu maior mico em abr.io/micos

Foto Thiago Justo **Produção de moda** Nilo Caprioli **Beleza** Ale Tierni (BLZ)

O inverno vai ser quente

A camiseta básica ganha aplicações de metal na estampa e fica ainda mais descolada com este short cheio de brilhinhos.
Camiseta (R$ 35,90) e short (R$ 59,90), CAPRICHO para C&A.

Punk princess! Quem disse que não dá pra combinar o romântico da renda com uma jaqueta de couro?
Vestido (R$ 69,90) e jaqueta (R$ 149,90), CAPRICHO para C&A.

A nova coleção da CH para C&A chega às lojas em 15/5
com tricôs, jaquetas, vestidinhos, T-shirts e muito mais!
Quer coisa mais legal que esta camiseta com uma caveirinha recortada nas costas? Jogue por cima de uma calça resinada e espere pelos garotos fazerem fila por você!
Camiseta (R$ 35,90) e calça (R$ 79,90), CAPRICHO para C&A.
Girlie
Novidade! Os esmaltes da CAPRICHO também estão na C&A. Corre lá!
Veja todos os produtos da CH aqui:
capricho.com.br/vitrine

OS LIVROS QUE VÃO MUDAR A SUA VIDA

Para ajudar você a perder o medo dos clássicos, selecionamos 7 histórias emocionantes (e nada chatas!). Julgar pela capa? Jamais!

Edição Karolina Pinheiro **Texto** Giselle Hirata **Design** Regina Mizuno **Ilustração** Janaína Cecin

O SOL É PARA TODOS

HARPER LEE

Para ler quando...
Se sentir injustiçada.

O que você vai encontrar: uma história que mostra a importância do respeito. Só rola entender uma pessoa quando você se coloca no lugar dela. Esse é um dos ensinamentos do livro narrado pela pequena Scout, que vive com a família durante uma época em que o preconceito e a discriminação são bem fortes. Sua vida se transforma quando o pai, que é advogado, precisa defender Tom Robinson, um negro acusado de estupro.

OS MENINOS DA RUA PAULO

FERENC MOLNÁR

Para ler quando...
Quiser entender a importância dos amigos.

O que você vai encontrar: aquele sentimento de que nada de ruim pode acontecer se você estiver sempre perto dos amigos. Essa, aliás, é exatamente a história do livro! Um grupo de meninos precisa defender o espaço onde brincam de garotos invasores e, para isso, decidem se unir e organizar uma batalha. Mais do que a disputa, eles encontram uma superaventura, que envolve provas de honra e coragem.

MEU PÉ DE LARANJA-LIMA

JOSÉ MAURO DE VASCONCELOS

Para ler quando...
Sentir saudade de ser criança.

O que você vai encontrar: um menino que conversa com uma árvore – quer algo mais fofo do que isso? Zezé é de família pobre e vive uma realidade dura de desigualdade social. Para fugir, ele cria um mundo onde plantas e animais têm alma. E é assim que encontra a alegria, contando os sonhos para o seu maior confidente, um pé de laranja-lima.

O APANHADOR NO CAMPO DE CENTEIO

J. D. SALINGER

Para ler quando...
Estiver confusa.

O que você vai encontrar: um livro sem absolutamente nada escrito na contracapa e nas abas. Mistério? Sim! Mas a gente jura que, quando você começa a ler, logo vai se identificar com o personagem principal, um jovem de 16 anos chamado Holden. Ele é expulso da escola e fica vagando por Nova York, tentando se entender e procurando alguém que o ajude a encontrar o caminho certo. Durante esse tempo, ele conta os dramas, as dúvidas e os medos que todo mundo tem nessa fase. Você vai parar pra pensar na sua vida: será que vale a pena se preocupar tanto?

O DIÁRIO DE ANNE FRANK

ANNE FRANK

Para ler quando...
Quiser um incentivo para lutar.

O que você vai encontrar: a história de uma garota que existiu de verdade. Durante a Segunda Guerra Mundial, com 13 anos, Anne resolve escrever um diário sobre as dificuldades da época e conta, inclusive, como é viver num esconderijo e fugir dos nazistas. Anne morreu com 15 anos, mas sua história ficou marcada para sempre.

O MORRO DOS VENTOS UIVANTES

EMILY BRONTË

Para ler quando...
Duvidar do amor.

O que você vai encontrar: romance, ódio e vingança... Tudo num livro só. A obra, publicada em 1847, fala da paixão entre Heathcliff e Catherine. Eles são amigos e moram numa fazenda chamada Morro dos Ventos Uivantes. Ela, de família refinada, e ele, um rapaz pobre – ou seja, um amor praticamente impossível na época. O destino conspira contra o casal e eles se separam. Anos depois, Heathcliff volta com a promessa de vingança contra quem roubou dele a única pessoa que o amava.

A MENINA QUE ROUBAVA LIVROS, MARKUS ZUSAK

Para ler quando...
Perder o interesse pelos livros.

O que você vai encontrar: o poder das palavras e a prova de que um livro pode salvar uma vida. A sensação de roubar algo que vai trazer conhecimento foi o que deu sentido à vida de Liesel Meminger, que perdeu a família e foi morar com pais adotivos. E quem conta tudo isso é a própria morte, que fica encantada com Liesel e passa a acompanhar a trajetória da garota.

MÚSICA

Ei, will.i.am, apresenta esses amigos aí para a gente!

Foto Guetty Images

Balada com amigos

O bom de ouvir músicas novas do will.i.am é saber, em primeira mão, o que vai rolar nas pistas de dança. Elas tocam em todas as festas! Seu novo álbum, *#willpower*, tem tudo para bombar. Will é superamigo dos famosos e, por isso, as participações especiais de seu CD são incríveis: para começar, tem a divertida *Scream & Shout*, com a Britney Spears. Essa você já sabe de cor, né? O novo single do album é a *#thatPOWER*, parceria com nosso divo Justin Bieber. A batida eletrônica da música contagia. Ouça também *Fall Down*, dueto de Will com Miley Cyrus. É minha preferida! Dá vontade de ouvir com as amigas. Tem também a participação de Chris Brown, em *Let's Go*. Para uma festa romântica! *Far Away from Home*, com a Nicole Scherzinger, é uma graça. Quer mais? O megahit *Great Times Are Coming* está no álbum. Uau! **Por Fernanda Meirelles**

CINEMA

Uma Ladra Sem Limites
O bonzinho Sandy (Jason Bateman) descobre que sua identidade foi roubada por uma ladra (Melissa McCarthy) bem divertida. ➜ **Estreia 10/5**

CINEMA

O Último Exorcismo – Parte 2
Nell (Ashley Bell) quer uma vida nova. Dá certo até o demônio do primeiro filme voltar a encontrá-la. Ai! ➜ **Estreia 10/5**

CINEMA

Somos Tão Jovens
O filme mostra como rolou o início da carreira do cantor Renato Russo (Thiago Mendonça) e a formação do Legião Urbana. É muito legal ver de perto a juventude do músico. Você vai se emocionar. ➜ **Estreia 3/5**

Fotos Divulgação

Nova turnê do Restart: 5/5, em SP • *Married to Jonas 2* estreia em 6/5, às 22h30, no E!

MÚSICA

No novo EP do BYE, os meninos estão *in love*. S2

Como não curtir?

Estava com saudade dos lindinhos do Before You Exit. Depois que tocaram no NoCAPRICHO 2012, virei fã! Ainda bem que eles estão lançando o EP *I Like That EP*, cheio de músicas fofas! Ande de carro ouvindo a romântica *I Like That*, coloque *End of the World* para curtir com a *bff*, suspire com *A Little More You* e se encante com o *cover* de *Some Nights*, do Fun. **Por Fernanda Meirelles**

MÚSICA

Os singles da quinzena

1

A nova música do Psy, *Gentleman*, bombou no YouTube rapidinho. É engraçada e as dancinhas são *divers*!

2

Nós <3 Emblem3! Faça como a gente e fique suspirando depois de ouvir o single *Chloe*. Para amar muito!

3

***Não Vai Voltar*, do Onze:20, fala sobre um amor que acabou e a tristeza que fica depois... Que *bad*! :(**

4

A parceria de Calvin Harris e Ellie Goulding, *I Need Your Love*, é *hot*. No clipe, eles se pegam. Mesmo!

MÚSICA

Amorzinho

Perto de Mim, o novo CD de Thaeme e Thiago, tem uma pegada bem romântica. *Deserto* é para quem está apaixonada. Já *Hoje Não*, com Luan Santana, é perfeita para cantar para o ex. Hahaha!

TELEVISÃO

Bem loks

Você sempre quis saber como era a vida da Ke$ha? Na série *My Crazy Beautiful Life*, a doidinha revela os detalhes do seu dia a dia. O documentário, filmado por seu irmão, mostra a cantora chorando, nadando com tubarões... Além da relação com as fãs, é claro! **Por Gabriela Zocchi** ➜ **No ar, na MTV americana**

LIVRO

Passado X presente

Em *Pandemônio*, a sequência de *Delírio*, Lena ainda está presa a Alex, mas tenta deixar o passado para trás quando passa a morar na Selva. **Por Bruna Nóbrega, da Galera**

APP

Rockstar

O game *Tap Tap Revenge Tour* lembra *Guitar Hero*! Nele, você pode fazer shows em várias cidades e todos os dias entram músicas novas. Tem até Demi Lovato! **Por Rafaella Negro, da Galera**

TELEVISÃO

Fofa e fun

Na segunda temporada de *New Girl*, Jess (Zooey Deschanel) está ainda mais engraçada! Seu rolo com Nick finalmente vai começar a andar... Amo! **Por Elektra** ➜ **Estreia 11/5, às 18h15, na FOX**

Geladinhos: chegaram os sorvetes de pote Baton (Garoto) e Moça Doce de Leite (Nestlé). :9

Por Luciana Martins **Ilustrações** Camila Gray

ÁRIES
21/3 • 20/4

Hora de correr para o shopping! Está rolando uma vibe boa para as compras – e o melhor: você nem vai gastar muito! Espertinha, saberá escolher as lojas certas, boas e baratas. Aproveite para comprar cremes e tenha um dia de spa em casa: a pele e o cabelo agradecem!

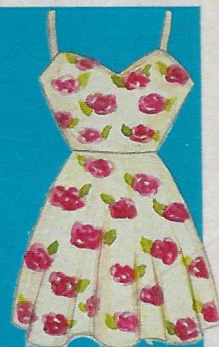
O garoto de Áries: ele será o mocinho dos filmes de romance e vai fazer de tudo para conquistar a garota de quem gosta, sem desistir. Pode ser você! #torcendo

"Quando me apaixonei de verdade, você deu um passo atrás. Sem mim." *(I Knew You Were Trouble)*

TOURO
21/4 • 20/5

Sai para lá, bagunça! Com Sol, Marte e Mercúrio em seu signo, você achará fácil e até divertido dar um jeito na confusão em que o seu quarto se transformou (vai dizer que não?!). Até as briguinhas com suas amigas e com a família serão resolvidas bem rápido, sem enrolação. É muita paz e amor!

O garoto de Touro: quer namorar o taurino? Ele vai ser fofo, mas tomará cuidado antes de abrir o coração. Nada de fazer a louca apaixonada! Hehe.

"Somos felizes, livres, confusas e sozinhas ao mesmo tempo. É miserável... e mágico!" *(22)*

LEÃO
22/7 • 22/8

Que garota requisitada! Seus dias serão tão cheios de compromissos que você pode acabar se esquecendo de que vive na mesma casa que a sua família. Isso os deixará chateados e aí podem começar a implicar com você por qualquer coisinha. Seja mais atenciosa. Eles merecem!

O garoto de Leão: o leonino costuma ser bem seguro de si e isso não estará diferente. Objetivo, ele não vai ter paciência para joguinhos. Diga o que quer!

"Amá-lo é como tentar mudar de ideia quando você já está em queda livre." *(Red)*

VIRGEM
23/8 • 22/9

Mande as neuras embora, virginiana. Use o lado racional o quanto quiser. Só não fuja demais dos seus sentimentos. Para não ficar muito tensa e acabar se fechando com todo mundo, escolha uma forma de desabafar. Pode ser com sua amiga, no seu blog ou até com o seu cachorrinho fofo. :)

O garoto de Virgem: é difícil resistir ao charme dele? É. Mas, antes de cair de amores, preste atenção no que ele diz. Pode rolar um papo contraditório aí...

"Você será o príncipe e eu serei a princesa. Esta é uma história de amor!" *(Love Story)*

SAGITÁRIO
22/11 • 21/12

Você já se apaixonou por si mesma hoje? Dica de ouro: aproveite os próximos dias para cuidar da imagem que você vê no espelho. Mude a cor ou o corte de cabelo, compre roupas estilosas, invista em novos makes e tenha vários dias de princesa. Vai dizer que você não merece?

O garoto de Sagitário: para encontrá-lo, você terá que apelar para o Facebook mesmo. Ele não vai sair muito de casa. Que tal sentar pertinho no intervalo?

"Digo que te odeio, terminamos. Você me liga, eu te amo." *(We Are Never Ever Getting Back Together)*

CAPRICÓRNIO
22/12 • 20/1

Tudo bem que a quinzena vai ser superdivertida e cheia de festas e compromissos com as amigas, mas isso não quer dizer que você pode esquecer que o colégio existe. Não tem jeito! Encontre um tempinho para se dedicar às matérias em que você não tem tanta facilidade. Todo mundo passa por isso! :/

O garoto de Capricórnio: todo engraçadinho, ele é uma das melhores apostas para quem está a fim de mudar o status do Face. Mostre que você tem atitude!

"Você é a melhor coisa que já foi minha." *(Mine)*

GÊMEOS
21/5 • 20/6

Seu jeitinho simpático e falante vai deixar alguns garotos suspirando por aí, geminiana. Sim: vários! O problema pode começar quando você perceber que está a fim de mais de um deles. Aí é confusão certa. Nada de sair por aí espalhando sinais errados. Tente colocar os pés no chão e escolher um garoto só!

O garoto de Gêmeos: um pouco perdido, ele fará esforço para colocar a vida em ordem. Por isso, estará meio ausente. Seja bem compreensiva. Acontece, né?

"Estive aqui o tempo todo, por que você não vê? Você pertence a mim." *(You Belong With Me)*

CÂNCER
21/6 • 21/7

A quinzena está perfeita para aproveitar as amizades. Suas *bffs* serão o seu maior suporte nos próximos dias. Você se sentirá segura perto delas, o que é ótimo para que consiga falar sobre os seus planos, sonhos e segredos. Ouça o que as amigas têm a dizer. Serão conselhos preciosos que podem ajudá-la a sair de roubadas.

O garoto de Câncer: se gosta dos amigos desse cara, a notícia é boa. É que você terá que se aproximar deles para conseguir a atenção do canceriano. Fácil?

"Eu acho estranho você me achar engraçada. Porque ele nunca achou." *(Begin Again)*

LIBRA
23/9 • 22/10

O Sol em Touro está querendo te transformar na Miss Teimosia da quinzena. Você vai querer fazer tudo do seu jeito! Sim, isso a torna bem mais objetiva e determinada, o que é bom. Mas também atrapalha bastante se você resolver ficar insistindo nos mesmos erros. Não seja cabeça dura!

O garoto de Libra: ciúme é o novo sobrenome dele. Nervosinho e querendo atenção, ele vai pegar no seu pé – e, pior, reclamará se você fizer o mesmo. Oi?!

"Se nós nos amássemos de novo, eu juro que te amaria certo." *(Back to December)*

ESCORPIÃO
23/10 • 21/11

Com Saturno em seu signo, você corre o risco de ficar parecendo a sua professora de português: superséria e exigente demais com os outros (e até com você mesma). Coisa chata, né? Procure aquela doçura que a gente sabe que existe em você. Comece tomando um sorvetinho! ;)

O garoto de Escorpião: para conquistar esse garoto, que não vai dar bola para qualquer uma, mostre que você é legal – e que ele merece ganhar seu coração!

"Um dia viverei em uma cidade grande. E tudo o que você sempre será é cruel." *(Mean)*

AQUÁRIO
21/1 • 19/2

Não sentir vontade de se jogar na balada pode ser bom, sabia? Tudo o que você vai querer nessa quinzena será ficar em casa vendo seriados e aproveitando a companhia da sua família. É claro que não precisa se isolar, mas tente curtir bastante esse clima mais calminho.

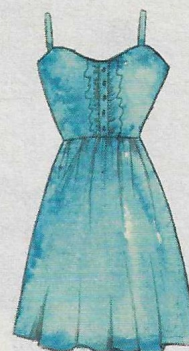
O garoto de Aquário: todas as atenções dele estarão voltadas às meninas desencanadas, ligadas no que rola no mundo. Você é assim? Então se joga!

"O amor é um jogo brutal. A não ser que você o jogue bem e direito." *(State of Grace)*

PEIXES
20/2 • 20/3

Use os próximos dias para bombar as suas notas! Aproveite que você estará com o raciocínio a mil. Olha só que bom: entender aquelas fórmulas de matemática vai ser mais fácil do que nunca. Até dá para montar grupos de estudo. Chame as amigas, o cara lindinho da sua sala... #vantagens

O garoto de Peixes: você perceberá que ele tem medo de se envolver. Vai aceitar o desafio? Então seja paciente e se aproxime primeiro como amiga.

"Todas as luzes do reino brilharam só para mim e para você." *(Long Live)*

* *As frases desta edição são trechos de músicas da Taylor Swift!*

Até que a vida nos separe?

Minha prima, criada junto comigo, vai casar. Acho que entrei em pânico...

Dia desses entrei no Facebook e quase tive um treco. Era uma sexta-feira como outra qualquer. Fim de tarde. Acessei a rede social para ver o que os meus amigos estavam planejando para o fim de semana e, do nada, o susto: minha prima mudou o status de relacionamento para noiva. Não, você não leu errado. N-O-I-V-A. Minha querida prima, filha do irmão da minha mãe, vai entrar em breve na igreja usando um vestido branco e segurando um buquê de flores.

Vocês devem estar pensando que eu sou uma péssima prima, certo? Pois admito que eu também me julguei assim quando percebi que não fiquei tão feliz com a grande notícia. E juro que nem é porque tenho algo contra o noivo. Aliás, mesmo se eu tivesse algo, quem tem que gostar e estar apaixonada é a minha priminha. No diminutivo, porque ela é magrinha, e não porque é mais nova. Temos praticamente a mesma idade. O que significa que, mesmo não morando na mesma cidade, fomos criadas juntas. Tenho fotos para provar isso tudo. Elas estão em alguma caixa abandonada no armário da sala. Com possíveis balões de papel cheios de frases bizarras. Vocês são dessa época?

É isso. Cheguei ao X da questão. Estou me sentindo velha. Tenho uma prima da mesma idade que vai casar. E ter filhos. Uma casa. Assim como a minha mãe. Assim como a minha avó. E isso é tão estranho porque tenho a sensação de que foi ontem mesmo que ela chegou aqui, em casa, mostrando a boneca que tinha ganhado. E agora ela vai casar. O que tem de errado nisso? É que só agora me dei conta de que não somos iguais.

Quando éramos novinhas, todo mundo dizia que parecíamos irmãs. O corte de cabelo, as roupas e até mesmo a cor da bicicleta eram iguais. Agora, não temos absolutamente nada em comum. Cada uma de nós seguiu sua vida.

Isso me deixou pensativa. Como alguém pode querer "só" isso para o resto da vida? Onde entra a aventura? Depois de uma boa conversa com a minha mãe, finalmente entendi.

Acho que não dá mesmo para falar sobre a felicidade dos outros. O que cada pessoa deseja viver é algo que não depende da gente. E é por isso que, em determinado ponto da vida, começamos a querer coisas diferentes. Minha prima quer entrar na igreja. E eu? Vou estar lá, fotografando tudo do melhor ângulo. Porque, mesmo não sendo mais tão parecidas, quero que ela seja tão feliz quanto eu. Casando ou mudando pra Lua.

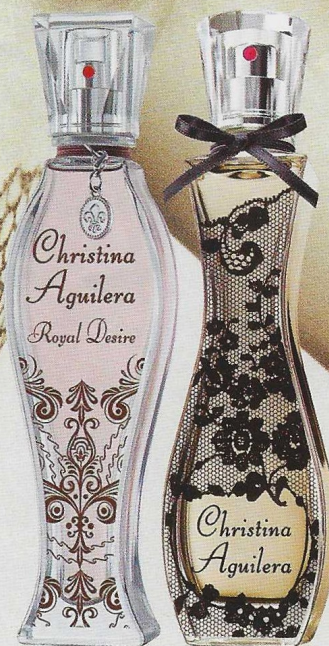
@brunavieira
ama demais sua prima

perfume oficial
ELLE
SUMMER
PREVIEW
2013

Christina
Aguilera

FRAGRANCES

Christina
Aguilera
Royal Desire

Christina
Aguilera

SOMETIMES, IT'S ALL YOU NEED TO WEAR.

NEW ENERGY